

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
– центр развития ребенка – детский сад № 42
муниципального образования
Тимашевский район

ОПЫТ РАБОТЫ
педагогического коллектива
МБДОУ д/с № 42
«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»

Тимашевск 2014

В обобщении материала из опыта работы по теме «Здоровые дети» принимали участие:

1. Бабич Галина Григорьевна, старший воспитатель МБДОУ № 42;.
2. Худавердова Екатерина Владимировна, педагог-психолог МБДОУ № 42.
3. Кузнецова Ольга Витальевна, воспитатель МБДОУ № 42;
4. Сюваткина Анна Сергеевна, воспитатель МБДОУ № 42;
5. Даценко Анжелика Николаевна, воспитатель МБДОУ д/с № 42;
6. Чепурная Алла Данииловна, воспитатель МБДОУ д/с № 42;
7. Прокудина Светлана Александровна, воспитатель МБДОУ д/с № 42;

Педагоги МБДОУ № 42 много лет уделяют большое внимание оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Представленный опыт работы «Здоровые дети» опирается на основные нормативно – правовые документы, которые регламентируют деятельность педагогического коллектива в вопросах укрепления здоровья и физического развития детей.

Опыт работы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, что является особенно актуальным и значимым в контексте состояния здоровья и физического развития современных детей.

Педагоги МБДОУ д/с № 42 считают, что именно дошкольный возраст является ответственным периодом формирования физического и психического здоровья детей.

В данном опыте работы педагоги использовали все средства – гигиенические, естественные, педагогические, лечебно – профилактические. Представленный материал направлен на совершенствование деятельности коллектива в вопросах физического оздоровления детей, что отражает поиск эффективных форм, способов, методов в работе каждого члена коллектива.

Ценными направлениями опыта работы является работа по оздоровлению часто болеющих детей с учетом времени года и периодов повышения заболеваемости ОРЗ, разработаны режимы оздоровительной работы в каждой возрастной группе, которые сочетают двигательную активность и лечебно – профилактические мероприятия.

Опыт работы «Здоровые дети» может быть использован в системе дошкольного образования, окажет конкретную помощь в организации физкультурно – оздоровительной работы.

№ раздела	Наименование раздела	Страница
1.	Рецензия	Стр. 2
2.	Содержание	Стр. 3
3.	Литературный обзор состояния вопроса	Стр.4 - 8
4.	История темы педагогического опыта в педагогике и данном образовательном учреждении.	Стр. 9
5.	История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании.	Стр. 10
6.	Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.	Стр. 11
7.	Психолого-педагогический портрет группы воспитанников, являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.	Стр. 12
8.	Педагогический опыт.	Стр. 13
9.	Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте.	Стр. 13 - 16
10.	Обоснованность и актуальность опыта	Стр. 17 - 18
11.	Научность в представляемом педагогическом опыте	Стр. 19 - 20
12.	Результативность педагогического опыта	Стр. 21 -
13.	Новизна представляемого педагогического опыта	Стр.22
14.	Технологичность представляемого педагогического опыта.	Стр. 23
15.	Описание основных элементов представляемого педагогического опыта	Стр. 24
16.	Оздоровительно-развивающая деятельность	Стр. 25
17.	Характеристика используемого материала	Стр. 25 - 26
18.	Организационно-методическое обеспечение	Стр. 26 - 27
19.	План реализации опыта «Здоровые дети»	Стр. 27 – 33
20.	Схемы физкультурно – оздоровительной работы	Стр. 34 – 35
21.	Мониторинг оценки уровня физической подготовленности	Стр. 36 - 39
22.	Схема видов физминуток	Стр. 40
23.	Формы работы по физ-му вос-ю детей	Стр. 41
24.	Ежедневный план оздоровительных мероприятий	Стр. 43
25.	Питание, Гимнастика маленьких волшебников	Стр. 44 - 46
26.	Комплекс дыхательной гимнастики	Стр. 47 - 49
27.	Йога в игре	Стр. 50
28.	План лечебно – профилактических мероприятий для часто болеющих детей в детском саду	Стр. 51
29.	Модель индивидуальной программы здорового образа жизни	Стр. 53
30.	Виды физкультурных занятий	Стр. 54 - 58
31.	Режим оздоровительной работы во всех возрастных группах	Стр. 59 - 63
32.	Приложение:	Стр 64 – 112
33.	Список используемой литературы	Стр. 113

1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР СОСТОЯНИЯ ВОПРОСА

Одним из основных направлений в деятельности ДООУ является охрана жизни и укрепление здоровья детей. Перед педагогическим коллективом стоит задача совершенствования оздоровительно-физкультурной работы в ДООУ.

Современный этап исследований теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в образовании в целом характеризуется стремлением к критическому осмыслению достигнутого, отказом от многих привычных догм при одновременном сохранении того позитивного, что накоплено за многолетний период научных поисков.

Поскольку понятие «физкультурно-оздоровительная работа» является одним из основополагающих в исследовании, необходимо, на наш взгляд, уточнить его сущность и определить структуру в дошкольном образовании. Изучению сущности этого понятия посвящены исследования многих авторов: Ю.Е. Антонова (2001), А.А. Артемьева (2010), Т.А. Банниковой (2002), Л.Н. Волошиной (2002), И.М. Воротилкиной (2002), Л.Д. Глазыриной (1999), А.А. Горелова (2002), Н.Н. Ермак (1998), А.В. Кенеман (1985), Я.К. Коблева (2002), И.М. Козлова (2002), М.Н. Кузнецовой (2001), Л.И. Лубышевой (2002), В.М. Малинина (2009), О.Ю. Малозёмова (2006), М.В. Мащенко (2000), И. Мюллер (1991), Нестерова В.А. (2002), М.А. Правдова (2002), Е.З. Пужаевой (2001), Г.А. Решетневой (2002), О.В. Решетняк (2002), Т.Ф. Саулиной (2000), Н.В. Седых (2002), Э.Я. Степаненковой (2001), А.А. Фонякина (2002), Д.В. Хухлаевой (1985), В.Н. Шебеко (1998), В.А. Шишкиной (2000), О.С. Шнейдер (2002) и др.

Анализ этих исследований позволяет выделить по общности взглядов на данную проблему несколько основных подходов. Во-первых, в современных исследованиях физкультурно – оздоровительная работа рассматривается как одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование здорового индивида. Во-вторых, как деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья. В-третьих, как сознательно регламентированная двигательная активность, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережного отношения к нему.

Проблема формирования потребностей к физкультурно – оздоровительной работе раскрыта в работах М.Я. Виленского (1994), А.П. Внукова (1982), М.Е. Кутепова (1980), Н.И. Пономарёва (1993) и др. По мнению М.Я. Виленского (2001), А.П. Внукова (1982), критерием сформированной потребности в занятиях физической культурой является такой уровень самосознания личности, который активно способствует деятельности, направленной на достижение физического совершенства. Правильно организованная физкультурно – оздоровительная работа стимулирует развитие потребности у ребёнка в движении. Поэтому формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, в здоровом образе жизни должно стать приоритетной задачей деятельности дошкольного учреждения.

Понятие «физкультурная деятельность», по мнению С.В. Малининой (2003), является интегрирующим, системным понятием, включающим в себя

многообразие окультуренной двигательной деятельности – сознательного развития и совершенствования, посредством использования физических упражнений, биологической природы человека.

Понятие "Оздоровительная физическая культура" — производная от обобщенного понятия "физическая культура". Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) это организованная двигательная активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни. Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта. Многообразные формы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечивать как минимум следующие эффекты:

- 1) профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и нагрузок;
- 2) расширение резервных возможностей основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой);
- 3) повышение общей неспецифической устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

Оздоровительная физическая культура (как совокупность предметных ценностей) представлена теми материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности.

- 1) это сведения об оздоровительных возможностях занятий физическими упражнениями;
- 2) это методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни;
- 3) это необходимое материально-техническое оснащение физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 4) это формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Преодоление низкой потребности у населения в занятиях физической культурой является важной задачей оздоровительной физкультуры. Пропаганда спорта и физкультуры - Это общая задача физкультуры в целом и спорта. Пьер де Кубертен говорил: для того, чтобы 100 человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом.

Оздоровительная физическая культура (как результат деятельности) характеризуется совокупностью полезных результатов ее использования.

- 1) это - достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимальное продление эффективной жизнедеятельности;
- 2) совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма;
- 3) повышение устойчивости организма к ряду заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды;
- 4) улучшение психоэмоционального состояния;
- 5) достижение высокого уровня физической подготовленности;
- 6) приобретение прикладных двигательных умений и навыков;
- 7) удовлетворение потребности в движении во время активного отдыха и развлечения;
- 8) коррекция фигуры и массы тела.

Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:

Образовательная функция — использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Оздоровительная функция — использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.

Воспитательная функция — формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

Рекреативная функция — использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.

Рассмотрим основные термины и понятия, которые употребляются с прилагательным физкультурно-оздоровительная: физкультурно-оздоровительная технология, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-оздоровительная система.

По сути, физкультурно-оздоровительная работа – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование полноценного здорового индивида, деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья. Такая же важная, как и трудовая или учебная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность – это сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережному к нему отношению. Эффективность физической деятельности связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний, ну и собственно с осуществлением двигательной и оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная индустрия – это производство услуг на базе физкультурно-оздоровительных технологий. Существуют самые различные виды оздоровительных услуг, а также услуг физической культуры, массового спорта, туризма, рекреационных и санаторно-курортных услуг. Эти услуги оказывают многофункциональные клубы здоровья, клубы фитнеса, шейпинга, аэробики, цигун, йоги, SPA, велнеса. Оздоровительные, физкультурно-оздоровительные, спортивно-оздоровительные, рекреационно-оздоровительные центры. Туристические базы, курортные гостиницы, санатории, санатории-профилактории, пансионаты, дома отдыха, детские и молодежные оздоровительные лагеря, косметические центры и салоны, банные комплексы и др.

Физкультурно-оздоровительная работа – система организационных мероприятий, направленных на повышение функционального состояния людей, на их оздоровление средствами физической культуры.

Существуют самые различные направления реализации физкультурно-оздоровительной работы, которая оказывается населению государственными, общественными, коммерческими организациями, а также самостоятельно гражданами в виде групповых или индивидуальных занятий. При этом используют самые различные физкультурно-оздоровительные системы.

Физкультурно-оздоровительной системой называют использование оздоровительного эффекта физических упражнений в сочетании со всем тем, что называют "здоровым образом жизни" (правильное питание, режим дня, приемы психорегуляции, использование гигиенических оздоравливающих мероприятий). Физкультурно-оздоровительная система основывается на комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Различают традиционные народные оздоровительные системы, (например, аюрведа, йога) и современные научно обоснованные системы (фитнес, велнес, шейпинг, аэробика). Различают народные, сложившиеся тысячелетиями, и авторские методики оздоровления. Различают комплексные методики оздоровления и простые, затрагивающие только одну сторону оздоровления. Различают инновационные (от слова инновация – нововведение), разработанные на научной основе и оригинальные, разработанные по наитию (например, оздоровление по Иванову).

Физкультурно-оздоровительная работа – система организационных мероприятий, направленных на повышение функционального состояния людей, на их оздоровление средствами физической культуры.

Физкультурно-оздоровительной системой называют использование оздоровительного эффекта физических упражнений в сочетании со всем тем, что называют «здоровым образом жизни» (правильное питание, режим дня, приемы психорегуляции, использование гигиенических оздоравливающих мероприятий). *Физкультурно-оздоровительная система* основывается на комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Различают *традиционные народные оздоровительные системы*, (например, аюрведа, йога) и современные научно обоснованные системы (фитнес, велнес, шейпинг, аэробика). Различают народные, сложившиеся тысячелетиями, и авторские методики оздоровления. Различают комплексные методики оздоровления и простые, затрагивающие только одну сторону оздоровления. Различают инновационные (от слова инновация – нововведение), разработанные на научной основе и оригинальные, разработанные по наитию (например, оздоровление по Иванову).

1.1. История темы педагогического опыта в педагогике и данном образовательном учреждении

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

Начиная работать по данной проблеме, нами была изучена методическая литература по физическому воспитанию дошкольников. А так же рассмотрены основные задачи, средства и пути решения, которые предлагаются разработчиками методических пособий по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

Глазырина Л.Д. формирует три группы задач:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- закаливание;
- развитие движений.

Воспитательные:

- формирование нравственно-физических навыков;
- формирование потребности в физическом совершенстве.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Матвеев А.П., Т.Г.Хухлаева Т.Г.,Ефименко Н.Н. выделяют такие задачи:

- охрана и укрепление здоровья
- закаливание;
- развитие движений.
- совершенствование двигательных способностей и физических качеств

Ю.К.Бабанский выделяет несколько задач:

- укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие основных двигательных качеств

Степаненкова Э.Я. одной из главных задач физического воспитания считает оздоровление ребенка:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- развитие гармоничного телосложения.

1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании

В течение нескольких лет физкультурно-оздоровительное направление являлось основным направлением нашего образовательного учреждения. Система нашей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в нашей работе помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

В учреждении для изучения этой темы были созданы необходимые условия: создана здоровьесохраняющая среда в ДОУ, разработана картотека различных видов двигательной активности, программа по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ «Здоровые дети».

Собранный материал педагогическим коллективом по внедрению в образовательный процесс здоровьесохраняющих технологий мы систематизировали в опыт работы, поставив перед собой ряд задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Для успешного выполнения этих задач разработали программу по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ «Здоровые дети», ряд мероприятий с детьми, педагогами и родителями, картотеку игр и упражнений различных форм двигательной активности. Опыт работы был рассмотрен и утвержден на педагогическом совете ДОУ. Материалы из опыта работы были внесены в муниципальный банк данных Тимашевского района.

Система методической работы ДОУ включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных подходов по проблеме использования педагогами здоровьесохраняющих технологий и здоровьесберегающих приемов в работе с детьми дошкольного возраста. Концептуальными основаниями методической деятельности в ДОУ по реализации поставленных задач являются актуальные подходы к обновлению содержания деятельности по созданию здоровьесохраняющей среды в ДОУ, повышение качества здоровьесберегающей работы с детьми разных возрастных групп, ценности лично-ориентированной, гуманистической педагогики и психологии.

1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта

Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным — педагогическая.

Здоровье сохраняющие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма ребенка, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическое развитие — это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании это — физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

Физическая подготовленность — уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения.

Физическое образование — одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

Физические упражнения — движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Двигательная деятельность — деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ГРУППЫ ВОСПИТАННИКОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ БАЗОЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЯЕМОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА

Базой для формирования опыта работы являются воспитанники МБДОУ д/с № 42. Основная проблема, которая встала перед коллективом – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. В ходе мониторинга выяснилось, что дети испытывают «двигательный дефицит», в связи, с чем задерживается возрастное развитие всех физических качеств. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому мы пришли к выводу, что для полноценного физического развития детей необходимо использование здоровьесохраняющих технологий и здоровьесохраняющих приемов, которые должны способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анкетирование родителей детей, посещающих детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

На совете педагогов было принято решение о необходимости в разработке целостной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями, на основе современных здоровьесохраняющих технологий и здоровьесохраняющих приемов.

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

3.1. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте

Здоровьесохраняющие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесохраняющих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья у воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В нашем ДООУ поставлены задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Работа нашего ДООУ направлена на:

1. Приобщение детей к физической культуре.
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья. Задача воспитателей сегодня - подготовить картотеку игр и упражнений для использования данным материалом, делиться знаниями среди родителей и педагогов других учреждений. Главное, конечно же, привить детям потребность в здоровом образе жизни.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется старшей медицинской сестрой детского сада и воспитателем. Вся работа строится с учётом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста. Весь результат заносится в карту – схему, который дает возможность воспитателям планировать физкультурно –оздоровительную работу.

Физкультурно-оздоровительная технология. Направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль за двигательной активностью и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется воспитателем в совместной образовательной деятельности по физическому воспитанию, а также педагогами — в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье. К ней относится технология психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технология здоровьесбережения и здоровьобогащения педагогов, направлена на улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие, на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Мы считаем, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а так же технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям.

К основным формам и методам технологии сохранения и стимулирования здоровья детей относятся:

Динамические паузы – во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

Подвижные и спортивные игры – как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате — малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создана фонотека и видеотека с элементами цветотерапии.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки со среднего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Используется как основной элемент при проведении образовательной деятельности с детьми по физическому развитию.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

К основным формам и методам *обучения здоровому образу жизни* мы относим:

Специально организованную образовательную деятельность по физической культуре – 3 раза в неделю в зале или на улице. Первая младшая группа — в групповой комнате, 10 мин, вторая младшая группа – 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин. и подготовительная к школе группа – 30 мин. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение зала или групповой комнаты (ранний возраст).

Проблемно-игровая (игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Совместная деятельность с педагогом может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, совместная деятельность с педагогом рисованием, лепкой и др.

Коррекционные технологии.

Музыкотерапия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия – по 25 — 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технология воздействия цветом (цветотерапия) – правильно подобранные цвета интерьера в наших группах снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Технологии валеологического просвещения родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни, как ценности, а так же в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных формах совместной деятельности: физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- дни открытых дверей,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагогов,
- нетрадиционные формы работы с родителями,
- практические показы (практикумы)

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение цикла бесед с дошкольниками: о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

3.2. Обоснованность и актуальность опыта

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения. Актуальность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей как посещающих, так и не посещающих детский сад. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии преобладают заболевания органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи и органов пищеварения, 70 % страдают кариесом зубов. Чрезвычайно высока распространенность морфофункциональных отклонений (до 75 %). Среди них ведущими являются нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. У 19 % детей дошкольного возраста диагностируются выраженные формы психических расстройств. До 40 % детей составляют группу риска по развитию психических нарушений, причем в комплексе таких нарушений преобладают различные формы неврозов.

Анализ физического развития детей выявил тенденцию гармонично развитых детей и увеличение числа детей с дисгармоничным развитием. Значительно меньше детей, чем это было в прежние годы. Развивается в соответствии со своим календарным возрастом: их число за последнее время снизилось с 85 до 65 %. Соответственно, возросло число детей с замедленными темпами созревания. Исследования показали, что при поступлении в детский сад, от 20 до 50 % детей имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств. Почти треть детей (в том числе и посещающих дошкольные учреждения) имеют неблагоприятные реакции на дозированную физическую нагрузку, а также низкую устойчивость организма к гипоксии. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности

и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению, в обобщении опыта работы «Здоровые дети», которая бы отражала систему деятельности ДООУ по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении. Концептуальной основой деятельности центра развития ребенка - детского сада № 42 является обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной подготовки детей к школе.

Для выработки концептуальной модели деятельности по здоровьесбережению нами изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов.

3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте

Необходимость использования здоровьесохраняющих технологий подчёркивают исследования В. В. Колбановой, Л. Г. Татарниковой и В. П. Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В. Г. Алямовской, М. Л. Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление валеологической культуры обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

Основной общеобразовательной программой нашего ДООУ является программа «Детство» под редакцией Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина И.А. и др. С-Пб. «Детство-Пресс». 2000. Кроме основной комплексной программы педагоги пользуются парциальными программами и методиками: Л. И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Л. И. Пензулаевой «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет», С. Я. Лайзане «Физкультура для малышей», валеологической программой Н. В. Козлова «Я — человек», авторской программой К. К. Утробиной «Занимательная физкультура». В основу данного опыта положены научно-методические разработки и рекомендации, изложенные в программе «Зеленый огонёк здоровья» М. Ю. Картушиной, направляющей педагога на формирование у ребёнка к своему личному здоровью, ответственности за себя; в программе «Безопасность» авторы Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, где рассматриваются проблемы безопасного существования, от которых зависит здоровье детей. А также использованы идеи Змановского Ю. Ф., Алямовской Н. Н., Казаковцевой Т.В. о воспитании здорового ребенка.

На базе нашего детского сада разработана программа по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДООУ «Здоровые дети», в которой отражена перспектива здоровьесохраняющей деятельности.

Цель опыта:

1. Формирование системы охраны здоровья детей в ДОУ.
2. Повышение качества медико-педагогического обслуживания.
3. Организация работы детского сада в режиме активизации использования здоровьесберегающих технологии.
4. Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей.
5. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи опыта:

1. Создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей.
2. Оздоровление детей через систему лечебно-профилактических мероприятий.
3. Содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, расширению его функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы, развитие быстроты, ловкости и выносливости.

Принципы опыта:

1. Активность, сознательность, участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
2. Учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
3. Результативность и гарантированность в реализации прав детей на получение помощи и поддержки в физкультурно-оздоровительной работе.
4. Оздоровление детей за счет поднятия и укрепления неспецифического иммунитета, естественных факторов защиты организма.
5. Комплексный подход.

3.4. Результативность педагогического опыта

1. Повышение уровня оздоровительной, профилактической и коррекционной работы ДОУ.
2. Введение оптимального режима образовательного процесса.
3. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
4. Формирование потребности в физическом совершенствовании, воспитание привычек к здоровому образу жизни.
5. Осознанное отношение детей и их родителей к собственному здоровью.

Реализация основных направлений опыта

1. Организационно - методическая деятельность по укреплению здоровья.
 - Улучшение санитарных условий.
 - Совершенствование содержания развивающей среды
 - Оптимизация оздоровительных мероприятий
6. Внедрение и активное использование современных технологий оздоровления и физического развития детей.

3.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесохраняющих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесохраняющих технологий в деятельность ДОУ (реализация программы по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ «Здоровые дети»), элементы фитбол — гимнастики;

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесохраняющих технологий, создана здоровьесохраняющая среда в ДОУ, разработана картотека различных видов двигательной активности, разработана программа по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ «Здоровые дети».

Весь процесс внедрения здоровьесохраняющих технологий в работу ДОУ строился в три этапа:

1 этап: диагностико-прогностический.

Цель: изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

2 этап: практический.

Цель: введение здоровьесохраняющих технологий в воспитательно-образовательный процесс.

3 этап: обобщающий.

Цель: совершенствование результатов работы по данной проблеме.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа на первом этапе в нашем детском саду велась по нескольким направлениям:

Анализ научно-методической литературы;

Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;

Разработка программы «Здоровые дети»;

Анкетирование родителей.

Содержание работы в ДОУ

1. Гибкий режим.
2. Рациональное питание.
3. Гигиена одежды и помещения.
4. Закаливание.
5. Двигательная активность
6. Работа с родителями
7. Работа с сотрудниками
8. Коррекционно-педагогическая работа.

Формы работы в ДОУ

1. Оздоровительная гимнастика
 2. Закаливание.
 3. Стимулирующая терапия.
 4. Массаж, пальчиковая гимнастика
 5. Дыхательная гимнастика
- Упражнения для глаз.
Занятия по ритмике

3.7. Описание основных элементов представляемого педагогического опыта

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка.

2. Активность, сознательность участия всего коллектива в поиске новых эффективных методов физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста. Креативность процесса обучения и воспитания.

3. Комплексный подход к организации оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

4. Рациональное сочетание разных видов и форм двигательной деятельности, осуществляемых под руководством педагогов.

5. Творческая, гуманная направленность, обеспечивающая развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объёме.

6. Обеспечение эмоционально - психологического комфорта для воспитанников ДОО (забота о физическом и психологическом благополучии детей, не допущение травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению).

7. Уважение личности каждого ребёнка, уважительное отношение к результатам детского творчества.

Реализация основных направлений

1. Организационно-методическая деятельность по кружковой работе.

2. Создание санитарно-гигиенических условий, которые содействуют решению комплекса оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

3. Комплексная диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики.

4. Осуществление координации и взаимодействия лечебно-логопедических и психологопедагогических служб.

5. Совершенствование содержания развивающей среды.

6. Внедрение и активное использование современных технологий оздоровления и физического развития детей.

Содержание работы

1. Ритмическая гимнастика.

2. Пальчиковая гимнастика.

3. Игровой самомассаж.

4. Музыкально-подвижные игры.

5. Релаксация.

Формы работы с родителями

Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы дети дошкольного возраста занимались физкультурой. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные досуги. Поэтому педагоги нашего детского сада вовлекают родителей в активный воспитательно-образовательный процесс.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – РАЗВИВАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТИЙ
В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

№ П/П	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	ЧАСЫ (1 раз в неделю, по желанию, любой возраст)
1.	№ 1	9
2.	№ 2	9
3.	№ 3	9
4.	№ 4	9
ВСЕГО		36

ХАРАКТЕРИСТИКА

используемого материала

1. Ритмическая гимнастика

- Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. Позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения (Видеоматериал «Занимаюсь вместе с мамой») : разминка, упражнения в паре, с предметами.

2. Дыхательная гимнастика.

- Основы культуры дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Дыхание — единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы.

Это объясняется еще и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струей вдыхаемого воздуха при правильной аэродинамике носового дыхания, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма

3. Пальчиковая гимнастика

- Опыт «Здоровые дети» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

4.Игровой самомассаж

- Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Музыкально-подвижные игры.

- Этот раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – всё, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основа опыта – в её вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающимся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребёнка, непосредственно образовательная деятельность в целом составляет единую систему обучения и отвечает современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятия общепринятая: три части – подготовительная, основная, заключительная. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие представляет собой единое целое, где все элементы взаимосвязаны.

Подготовительная часть (5-15 мин)

Задачи:

- Подготовить организм к работе (разогреть мышцы, связки и суставы)
- Создать психологический настрой.
- Сосредоточить внимание.

Для решения этих задач представлены следующие средства:

Упражнения ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Основная часть (20-25 мин)

Задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков
- Развитие двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты и координации движений, ловкости, выносливости.
- Усвоение большого объёма знаний.

- Развитие творческих способностей.
 - Достижение оптимального уровня физической нагрузки.
- Для решения этих задач представлены следующие средства:
- Ритмическая гимнастика.
 - Йога.
 - Креативная гимнастика.

Заключительная часть (3-5 мин)

Задачи:

- Постепенное снижение нагрузки.
- Постепенный переход от возбуждённого к относительно спокойному состоянию.

Для решения этих задач представлены следующие средства:

- Релаксация.
- Игровой самомассаж.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на осанку и равновесие.
- Музыкально-подвижные игры.

В случае если в основной части занятия имеется большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается.

Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части занятия проводятся музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, любимые ритмические танцы и задания).

План реализации опыта

«Здоровые дети»

Индивидуальная карта хронометража ДА ребенка на физкультурном занятии

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Группа _____

Дата обследования _____

Тип занятия _____

Место проведения _____

Общее время занятия _____

Уровень ДА ребенка _____

Педагог _____

Вид деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ходьба																												
Бег																												
Прыжки																												
Метание																												
Лазание																												
Равновесие																												
ОРУ																												
Подвижная игра																												
Статические позы																												
Расслабление																												

Общая плотность = (100% х (движения ребенка + раздача пособий) : на длительность занятия) = Моторная плотность = (100% х движения : на длительность занятия)

Физиологическая кривая занятия по показателям пульса

Дата _____

Пульс (удары в минуту)	минуты				
	5 ()	15 ()	23 ()	27 ()	30 ()
160					
150					
140					
130					
120					
110					
100					
90					
80					
70					
части занятия	Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижная игра	Заключительная часть

Заключение _____

Проверяющий _____

Методика обучения

Начальный этап:

- Создание предварительного представления об упражнении (педагог рассказывает, объясняет, демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение).
- Название упражнения создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы.
- Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. Показ упражнений является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников. Правильный показ создаёт образ-модель будущего движения, формирует представление о нём.
- Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребёнок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздаёт образ движения у обучаемых – они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.
- При дальнейшем форсировании двигательного навыка большое значение имеют первые попытки опробования упражнения.
- Если упражнение можно разделить на части, целесообразно применять расчленённый метод.
- Для начального обучения используются ориентиры, ограничители.
- Образные сравнения помогают детям правильно освоить упражнение.
- Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций.
- Успех начального обучения зависит от умелого и своевременного исправления ошибок.
- *Углубленное разучивание:*
- Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники.
- Основной метод – целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения деталей.
- Увеличивается количество повторений в одном занятии.
- Успех зависит от активности обучаемых.
- С целью повышения активности детей используется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.
- Запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторная тренировка» – эффективный метод повышения активности детей (сначала под музыку, а потом без неё).
- *Закрепление и совершенствование:*
- Применяется весь комплекс методов предыдущего этапа.
- Ведущая роль принадлежит методам разучивания в целом – соревновательный и игровой методы.
- По мере многократного повторения навык формируется в основном варианте.

- Необходимо создать условия для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.
- Совершенствуя качество выполнения, необходимо формировать индивидуальный стиль.
- Этап совершенствования можно считать завершённым лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определённого стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному творческому труду.

Первый год обучения

1. Ритмическая гимнастика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся.

1.1. «Стадион».

1.2. «Порт».

1.3. «Облака».

1.4. «Танцуй сидя».

1.5. «Богатырская сила».

1.6. «Чёрный кот».

1.7. «Зарядка».

1.8. «Джентльмены».

2. Силовая аэробика направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Комплекс ОРУ № 1,2,3,4.

3. Йога.

3.1. Дать понятие «Асана». Ознакомить с правилами выполнения поз (ЛФК стр. 797).

3.2. Обучение технике дыхания (с.798.).

3.3 «Приветствие солнцу».

3.4. «Лук».

3.5. «Кузнечик».

3.6. «Кобра».

3.7. «Качалка».

3.8. «Ученик».

3.9. «Рыба».

3.10. «Алмаз».

4. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев,

Работа одним пальцем,

Круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев,

Сцепление, соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой,

Движения пальцев по различным частям тела.

Упражнения с речитативом и стихами.

5. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

6. Музыкально-подвижные игры.

6.1. «Карлики и великаны».

6.2. «Воробушки».

6.3. «К своим флажкам».

6.4 «Пятнашки».

6.5. «Отгадай, чей голос».

6.6. «Найди своё место».

6.7. «Цапля и лягушки».

6.8. «Водяной».

7. Игры-путешествия.

7.1 «Путешествие в морское царство».

7.2 «В гости к сказке».

7.3 «Поход в зоопарк».

7.4 «Путешествие Колобка».

7.5 «Зимние приключения».

7.6 «В поисках клада».

7.7 «Путешествие в Спортландию».

7.8 «Космическое путешествие».

7.9 «Туристический поход»

Требования по освоению знаний, умений, навыков (1-й год обучения)

К концу года дети могут:

- ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, выполнять простейшие построения, перестроения.
- Знают правила безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами.
- Могут исполнять комплексы ритмической гимнастики, силовой аэробики, пилатеса, стретчинга, йоги.
- Умеют выполнять двигательные задания креативной гимнастики и элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Второй год обучения (подготовительная группа 6-7 лет)

1. Строевые упражнения.

1) Построение в шеренгу и колонну по команде.

2) Передвижения в разных направлениях, с остановкой по сигналу.

3) Упражнения с заданиями в движении.

4) Размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в стороны.

- 5) Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Перестроение из двух колонн в несколько кругов.
- 6) Размыкание по ориентирам.
- 7) Повороты направо, налево.
- 8) Строевые приёмы.

2. Релаксация.

- 1) Посегментное расслабление рук из стойки руки вверх до упора присев и положения, лёжа на спине.
- 2) Посегментное расслабление ног из положения, лёжа на спине ноги «в потолок».
- 3) Свободное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за неё.
- 4) Расслабление рук, шеи, туловища, в положении сидя, лёжа на спине.
- 5) Свободный вис на гимнастической стенке.
- 6) Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.
- 7) Упражнения на осанку в «Ёлочка», «Палочка», «Птица» лёжа на спине, на животе.

3. Ритмическая гимнастика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся.

«Марш».

«Упражнение с флажками».

«Упражнение с мячами».

«Упражнения с обручами».

«Вербушка».

«Аэробика».

«Олимпийский огонь».

4. Силовая аэробика направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Комплекс ОРУ № 5,6,7,8.

5. Йога.

- Совершенствовать выполнение поз
- Совершенствование техники дыхания
- «Приветствие солнцу».
- «Лук».
- «Кузнечик».
- Кобра».
- «Качалка».
- «Ученик».
- «Рыба».
- «Алмаз».

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

7.1 Упражнения с речитативом и стихами.

7.2. Упражнения по сказкам и рассказам.

Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

Музыкально-подвижные игры.

- «День-ночь».
- «Запев-припев».
- «Нам не страшен серый волк!».
- «Медведь».
- «Горелки».
- «Отгадай, чей голос».
- «Найди своё место».
- «Цапля и лягушки».
- Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

Игры-путешествия.

- «Богатырские потешки».
- «Охотники за приключениями».
- «Конкурс умельцев».
- «Россия – Родина моя!».
- «Лесные приключения».
- «Королевство волшебных мячей».
- «Сильные, ловкие, смелые».
- «Спортивный фестиваль».

Требования по освоению знаний, умений, навыков (2-й год обучения)

К концу года дети могут:

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, выполнять построения, перестроения.
- Знают правила гигиены на занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- Могут исполнять комплексы ритмической гимнастики, силовой аэробики, пилатеса, стретчинга, йоги.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют техникой выполнения упражнений.
- Умеют выполнять двигательные задания креативной гимнастики и элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

ТРАДИЦИОННАЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОРУ

СЮЖЕТНАЯ

С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМ. ГИМ., ТАНЦ. ДВ., ХОРОВОДОВ

ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА (из 3 – 4 игр)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ И ХОДЬБА В СОЧЕТАНИИ С ОРУ

МУЗЫКАЛЬНО-ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ

ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ

СО СТИХОТВОРНЫМ ТЕКСТОМ

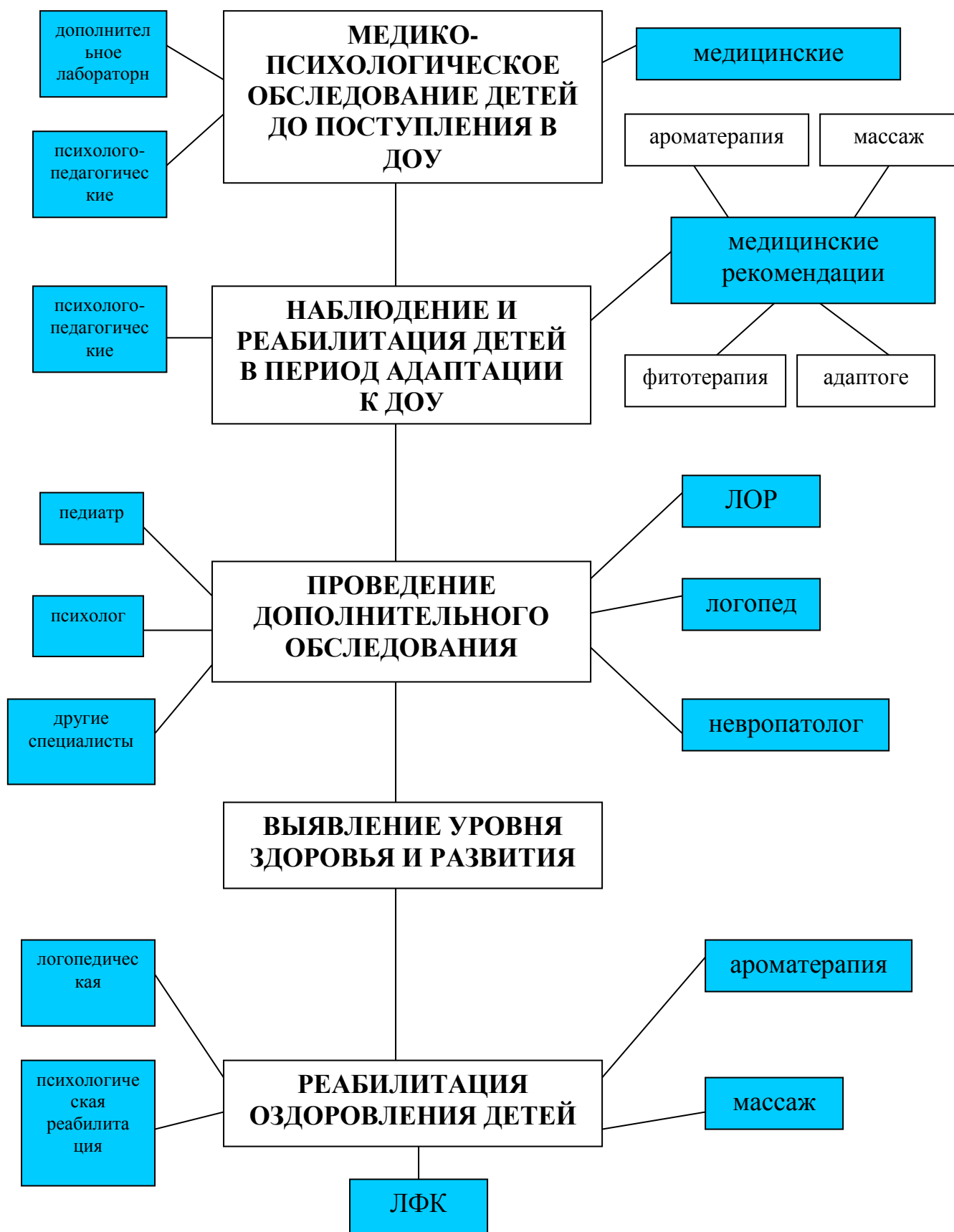
РИТМИКА

АЭРОБИКА

ЛОГОРИТМИЧЕСКАЯ

АКВАГИМНАСТИКА

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ



МОНИТОРИНГ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

(по материалам Н.А. Селюк)

Обязательные тесты:

Тесты по определению максимальной силы

Динамометрия ручная

Измерение силы правой и левой кисти производится детским или взрослым ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Во время теста ни динамометр, ни кисть не должны касаться тела. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняется 2—3 попытки — сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста необходимо калибровать динамометр.

Тесты на определение силовой выносливости

Поднимание ног в положении лежа на спине, ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный фунт (размером 1х2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом руками (от отмеченной линии отталкивания) на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из трех попыток. Бросок набивного (медицинского) мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя - руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вперед вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты для определения координации движений и ловкости Ловля мяча Взрослый с расстояния 1 м бросает мяч об пол в сторону ребенка. Ребенок ловит

подпрыгивающий мяч ладонями рук. Тест засчитывается, если ребенок выполняет 2 попытки из трех.

Подскоки

- Ребенок балансирует на одной ноге 5 с и 10 с (в 3—4 года);
- Прыгает на одной ноге на месте (возраст 4 года);
- Прыгает на одной ноге, продвигаясь вперед не менее метра (с 5 лет).
- Прыжки через скакалку

Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать ненапрянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. Во время прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесия. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков. Делается 3 попытки. Тест предназначен для детей с 5 лет.

Оценка функционального состояния

Общепринятой и легко воспроизводимой является проба—20 приседаний за 30 с

(Мартинэ-Кушелевского). Эта проба широко применяется во врачебно-физкультурной практике у взрослых и детей. Дети 3 и 4 лет (менее подготовленные) могут выполнять пробу в 10 приседании за 15 с (при помощи взрослого).

Оценка результатов пробы проводится:

- по степени изменения частоты сердечных сокращений, дыхания и показателей артериального давления тотчас же после нагрузки;
- по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений на 25—50% по отношению к исходной величине, дыхания - на 4—6 дыханий в 1 мин. повышение систолического давления на 5—15 делений, диастолическое не изменяется или снижается на 5—10 делений. Возвращение всех показателей к исходным величинам наблюдается в течение первых 2—3 мин. Общее самочувствие ребенка остается хорошим.

Отклонением от нормальной реакции следует считать учащение частоты сердечных сокращений более чем на 50%, значительное учащение дыхания (видимая на глаз одышка), значительное увеличение систолического давления — более 15 делений, увеличение диастолического более чем на 10 делений. Бремя возвращения всех показателей к исходным величинам не более 3 мин.

Методика проведения функциональной пробы

1. *Проба с переменой положения тела (для детей раннего возраста)*
Ребенок лежит на кушетке в спокойном состоянии 2—3 мин, после чего у него определяют частоту сердечных сокращений (с 10-секундным интервалом),

измеряют артериальное давление. Затем ребенку предлагают встать и производят те же измерения в вертикальном положении.

2. *Проба Мартгизэ-Кушелевского (10—20 приседаний за 15—30 с)* Детей предварительно обучают ритмично приседать с прямой спиной. Дети 3—4 лет могут держаться за руку взрослого, который регулирует их движения. Пробу проводят следующим образом: ребенок садится на стульчик у детского стола, ему надевают манжетку для измерения артериального давления, спустя 1—1,5 мин (когда исчезают рефлекс и возбуждение, вызванное наложением манжеты) каждые 10с определяют частоту сердечных сокращений до получения 2—3 близких показателей, берут из них средний и записывают в графу «до нагрузки» (см. табл. 1). Одновременно определяют характер пульса (ровный, аритмия и т. д.).

После этого измеряют артериальное давление. Эти данные тоже записывают как исходные до нагрузки. Затем, не снимая манжеты (резиновую трубку отсоединяют от аппарата и закрепляют за манжету), ребенку предлагают сделать приседания. Приседания ребенок делает под четкий счет взрослого.

После окончания дозированной нагрузки ребенка сразу сажают и в течений первых же 10 с определяют частоту сердечных сокращений, затем быстро измеряют артериальное давление и продолжают подсчет частоты сердечных сокращений с 10-секундным интервалом (до возвращения исходной частоты сердечных сокращений). После этого второй раз измеряют артериальное давление. Визуально следят за частотой и характером изменения дыхания.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Семья,
детский сад,
социум

ФИЗИЧЕСКОЕ

- отсутствие физических дефектов;
- отсутствие болезней;
- соответствие нормам физического развития

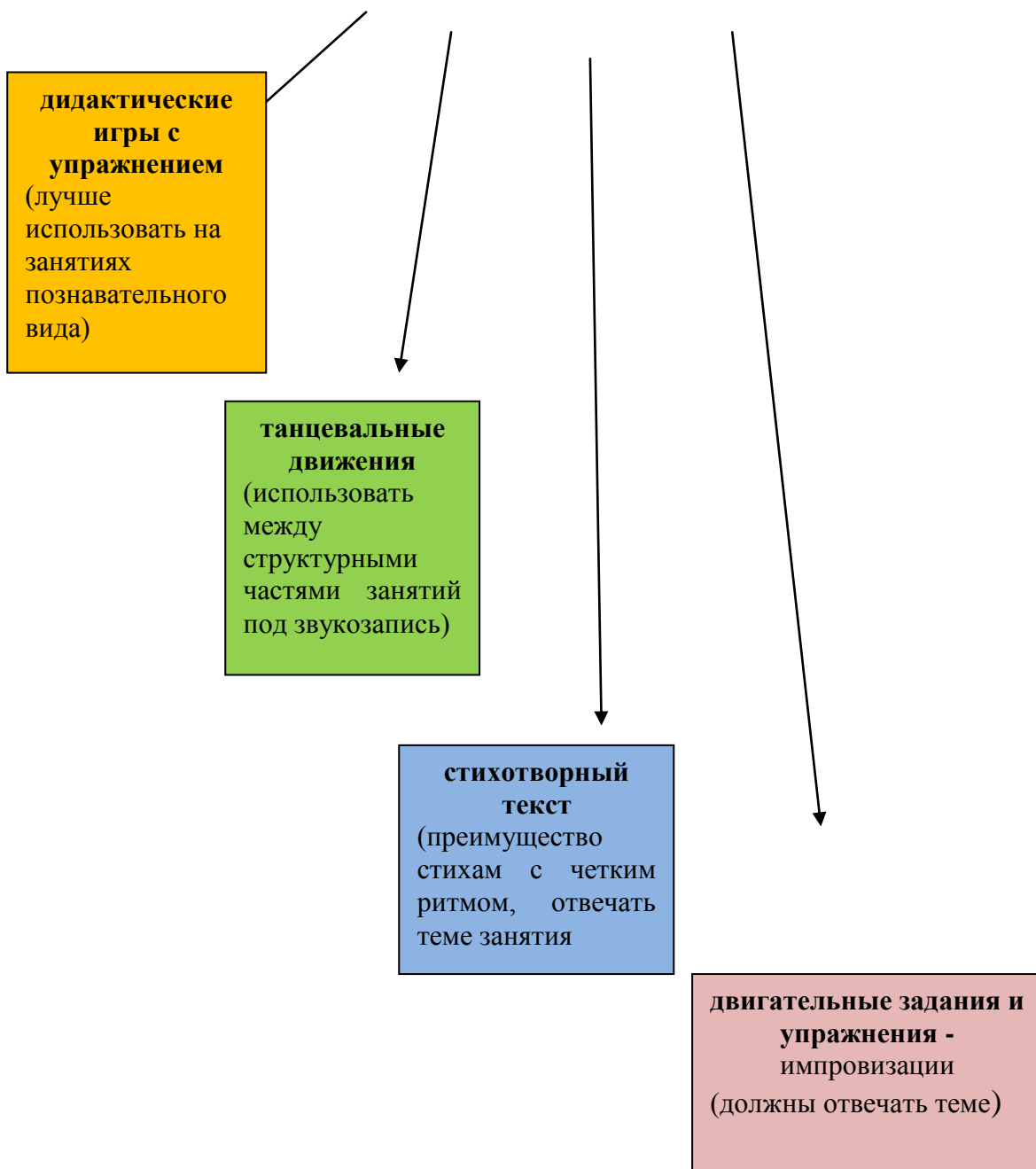
ПСИХИЧЕСКОЕ

- соответствие нормам развития психических процессов;
- соответствие нормам развития эмоционально-волевой сферы

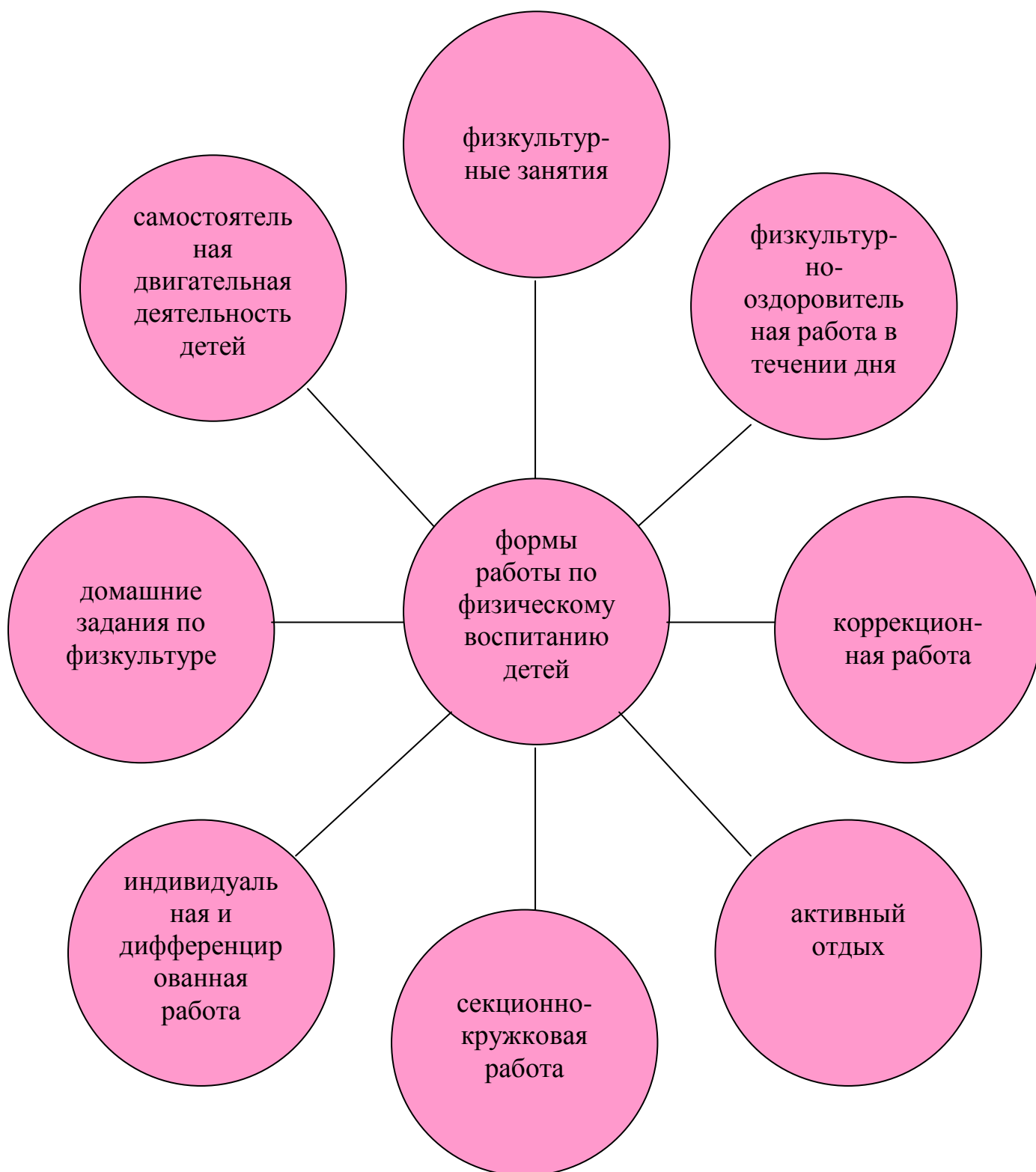
СОЦИАЛЬНОЕ

- социальное благополучие;
- адаптированность в среде сверстников;
- адаптированность в среде взрослых

ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК



ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ



**ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
в МБДОУ д/с № 42 г. Тимашевск**

МЕРОПРИЯТИЯ	ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕНН ЫЕ	ОТМЕТКА О ВЫПОЛНЕНИИ
1. Утренняя гимнастика 2. Умывание лица, шеи, рук по локоть прохладной водой 3. Полоскание рта водой комнатной температуры 4. Игры с элементами дыхательной гимнастики; - дуть через трубочки в стакан с водой; - надуть шарик; - дуть на султанчики. 5. Полоскание горла отваром трав комнатной температуры ромашки, календулы, шалфея, эвкалипта 6. Ходьба босиком по «дорожке здоровья» в одних трусиках (t пола +18, а t воздуха начиная от +34, снижая до +18) 7. Сон в одних трусиках при открытой фрамуге при t не ниже 18 8. После сна гимнастика в постели 9. Контрастное закаливание воздухом (в спальне +19, в игровой на 3-4 ниже) 10. Игры с водой 11. Правильный подбор одежды, обеспечивающий тепловой комфорт, облегченная одежда в группе. 12. Своевременная смена одежды, предупреждающая избыточное охлаждение и перегревание	Ежедневно Перед завтраком и обедом После еды Ежедневно После обеда по показу Перед сном и после сна Ежедневно после сна Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели средней, старшей и подготовительной групп Воспитатели средней, старшей и подготовительной групп Воспитатели Воспитатели Воспитатели	

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
в МБДОУ д/с № 42 г. Тимашевск

МЕРОПРИЯТИЯ	ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	ОТМЕТКА О ВЫПОЛНЕНИИ
<p>1 этап – интенсивная профилактика простудных заболеваний перед самым неблагоприятным сезоном года</p> <ul style="list-style-type: none"> - Са глюконат - экстракт элеутерококка - витамин «С» -полоскание горла морской солью <p>II этап – профилактика гриппа</p> <ul style="list-style-type: none"> - закладывания в нос оксолиновой мази; - кварцевание игрушек, групповых помещений; - натуропатия: <p>дыхательная гимнастика чесночные гренки чесночные ингаляции массаж рефлексогенных зон</p> <p>III этап – реабилитационные мероприятия после перенесенных простудных заболеваний</p> <ul style="list-style-type: none"> - соки; - поливитамины; - дыхательная гимнастика; - ЛФК 	<p>X – XI</p> <p>X – XI</p> <p>X – XI</p> <p>X – IV</p> <p>XII – II</p> <p>XII – II</p> <p>По показу ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно</p> <p>По показу</p> <p>XI, II, V</p> <p>Ежедневно по показу</p>	<p>Ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>Воспитатели групп, физрук</p>	

ПИТАНИЕ
в МБДОУ д/с № 42 г. Тимашевск

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ	ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1. Соблюдение режима питания	Постоянно	Ст. медсестра
2. Соблюдение гигиены приема пищи.	Постоянно	Ст. медсестра, воспитатели
3. Правильная расстановка мебели	Постоянно	Ст. медсестра
4. Соблюдение противоэпидемического режима в группах	Ежедневно	Ст. медсестра
5. Подсчет калорийности питания	2 раза в месяц	Ст. медсестра
6. Выполнение натуральных норм потребления продуктов на 1 ребенка	Ежедневно	Ст. медсестра
7. Организация диетического питания больным детям	Ежедневно	Ст. медсестра
8. Оформить картотеку блюд для детей с заболеваниями: - ЖКТ; - мочеполовой системы; - аллергикам		
9. Выращивание овощей, ягод, фруктов, лекарственных трав на территории детского сада		Ст. медсестра, воспитатели групп
10. «С» витаминизация 3-х блюд	Весна, лето Ежедневно	Ст. медсестра

«ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ».
(Нетрадиционные методы работы с детьми по профилактике
заболеваний в детском саду и дома).

1. **«Подтягивание».** Выполняется лежа. Тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Ид - д - а». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала). Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «Пингалла» (происходит прочистка правого энергетического канала). Тянем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Шусумна» (происходит прочистка центрального энергетического канала).
2. **«Массаж живота».** (Скульптор замешивает глину). Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.
Цель: улучшить работу кишечника.
С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины» (воздействие на сигмовидную кишку).
3. **«Массаж области груди».** Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).
4. **«Заводим машину».** Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком «ж - ж - ж». Затем тоже против часовой стрелки воздействуем на точку между грудными отделами со звуком «пи» (сигнал, что машина завелась).
5. **«Лебединая шея».** Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любимся длинной, красивой шеей лебедя.
6. **«Чебурашка».** Поза та же, Лепим уши Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим утки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, «промазываем глину». Чтобы ушки не отклеились.
7. **«Массаж головы».** Поза, сидя на коврик, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями» ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.
8. **«Лепим красивое лицо».** Поза, сидя на коврик, ноги «по-турецки».
Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

9. **Игра «Буратино».** Поза, сидя на коврике. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.
10. **«Массаж рук».** «Моем» кисти рук, сильно трем ладошками до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой, «Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, Создается ощущение легкости и радости внутри организма, Поза, сидя на коврике, ноги согнуты «по-турецки», в руке небольшая мочалочка. Трем «рукой - мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья; «смываем водой мыло» - ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем «воду». При этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.
11. **«Массаж ног».** Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем па пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку. Поглаживание, пощипывание, сильное растирание голени и бедра (воздействие на биологические активные центры, находящиеся на ногах). «Надеваем чулок», затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руки.
12. **Игра «Покачай малышку».** Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку». Делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармоничного движения ног.
13. **«Качалочка».** Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение работы позвоночника, выведение шлаков то организма.
14. **«Велосипед».** Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж - ж - ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКИ.

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице - вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая ноздрию указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м - м - м - м». Одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрию и протяжно тянуть «г - м - м - м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрию.
5. Энергично произносить «т - д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
6. Энергично произносить «п - б». Упражнение служит для укрепления мышц губ,
7. Высунуть язык, энергично произносить «к - г», «н - г». Укрепляются мышцы полости глотки.
8. несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.
1. **«Покорители космоса»**, Дети сидят «по-турецки», расслабляются, готовятся к полету.
 - *«Полет на луну»* - на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.
 - *«Полет на Солнце»* - также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем солнца и возвращаемся.
 - *«Полет к инопланетянам»* - на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела словно всплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной энергии».
2. **«Гудок парохода»**, Через нос дети с шумом набирают воздух: задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 . Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.
3. **«Полет самолета»**. Дети - самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет - звук направляется к голове, при посадке звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.
4. **«Упрямый ослик»**. Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И- а».

Что же ты хочешь, мой милый «И - а»?

Сена, лепешек или молока? «Ослик» прекращает кричать, получив желаемое.

Дети меняются местами. Звуки «И - а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом, излечиваются,

5. «Плаксы». Ребенок плачет со звуком «ы».

Что ты плачешь «ы» да «ы»? Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать.

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

6. «Кто знает больше добрых слов». Выбирается ребенок, у которого остальные выбирают все положительные качества: милый, добрый, хороший, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный...

Цель: обогащать словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее.

Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей.

А) **"Часики"** Стать прямо, нога слегка расставить (машина между ног проедет), руки опустим. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить "тик-тик". Повтори 1б 6-7 раз.

Б) **"Дудочка"** Сесть на стульчик, кисти рук сплести, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука п-ф-ф-ф . Повторите 4 раза.

В) **"Петушок"**. Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны, (вдохнуть) а затем похлопать руками по бедрам со словом "ку-ка-ре-ку" (выдох) Повторить 4 раза.

Г) **"Каша кипит"**. Сесть на стул, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук ф-ф-ф. Повторить 4 раза.

Д) **"Паровозик"**. Ходить ко комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая "гух-гух-гух" Повторять в течении 20 сек.

Г) **"Веселый мячик"** Стать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10см) к груди, вздохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «ух-х-хх» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

Ж) **"Гуси"** Медленно ходить по комнате, На вдох поднимать руки, на выдох опускать вниз с произнесением длительного звука "г-у-у-у". Повторять минуту. Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, (не менее двух раз в день)

Закаливающее носовое дыхание.

А) Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

Б) Открыть рот, кончик языка прижать к небу, (при этом выключается ротовое дыхание)

В) Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить звук "ба-бо-бу".

Примерный комплекс дыхательной гимнастики

1. « **Часики**» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить « тик- так». Повторить 10- 12 раз.
2. « **Трубач**» - сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить « п-ф-ф-ф». Повторить 4- 5 раз.
3. « **Петух**» - встать прямо, нога врозь, руки опустить. Руки поднять в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить « ку-ка- ре-ку». Повторить 5-6 раз.
4. « **Каша кипит**»- сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот- вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко - произносить « ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
5. « **Паровозик**» - ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая « чух-чух-чух» Повторить в течение 20-30 секунд.
6. « **На турнике**» - стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки- длинный выдох. Выдыхая, произносить « ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
7. « **Шагом марш!**» - стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага- вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая произносить « ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1.5 минуты.
8. « **Насос**» - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону- выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить « с-с-с-с-с», « с-е-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.
9. « **Регулировщик**» - стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5-6 раз.
10. « **Летяг мячи**» - стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное « у-х-х-х». Повторить 4-5 раз.
11. « **Вырасти большой**» - встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить « у- х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.
12. « **Лыжник**» - имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 минут. На выдохе произносить « м-м-м-м-м-м».
13. « **Маятник**» - стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить « т-у-у-у-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.
14. « **Гуси летят**» - медленная ходьба в течение 1 -2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох, произносить « г-у-у-у-у».

ЙОГА В ИГРЕ

1. **«Поза кошечки».** Ребенок в позе кошечки (лежа на боку, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди; руки согнутые в локтях, скрещены возле груди) лежит и мурлычет.
«Котенок» встает на колени и выгибает спину со звуком «ш - ш - ш». Упражнение обучает способам само расслабления.
2. **«Кошечка проползает под забором».** Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и выходит в позу «змеи».
3. **«Поза змеи».** «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево - вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.
4. **«Собачка».** Исходное положение - упор на руках и ногах, ягодицы подняты кверху, «Собачка» ласт, «виляет» хвостиком. Во время виляния хвостиком, ягодицы движутся влево и вправо. Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.
5. **«Левушка».** И. П. - сидя на пятках, язык прижат к небу под зубами.
«Лев ищет добычу» - ребенок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая языком за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в и. п., то же в правую сторону.
«Лев нашел добычу» - ребенок встает на колени, пальцы согнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки), глаза смотрят вверх, лев рычит, днем - со звуком, ночью - беззвучно (на выдохе). Повторить 2-4 раза
Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

Факторы, отрицательно воздействующие на здоровье детей:

- недостаток двигательной активности;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образ. процесса;
- перегрузка учебных программ, интенсификация учебно-воспитательного процесса;
- несовершенство воспитательно-образовательных программ и технологий; авторитарный стиль воспитания;
- отсутствие индивидуального подхода к воспитанникам;
- использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным;
- неправильное питание воспитанников;
- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;
- низкий уровень культуры здоровья детей, их неграмотность в вопросах здоровья;
- неблагоприятное состояние здоровья педагогов;
- недостаточное развитие у педагогов личностных качеств (доброжелательности, чувства юмора и др.), необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий.

План лечебно-профилактических мероприятий для часто болеющих детей в МБДОУ д/с № 42

1. Осмотр педиатром, составление плана индивидуального оздоровления, 4 раза в год.

2. Назначение лабораторных исследований: общий анализ крови, общий анализ мочи, кал на яйца глист, 2 раза в год.

3. Осенняя профилактика ОРЗ (сентябрь-октябрь).

- адаптогены - элеутерококк, 20 дней
- витаминотерапия - поливитамины, 1 месяц,
- лекарственная терапия - глюконат кальция, 10 дней.
- натуропатия — сезонное питание, дыхательная гимнастика
- рациональное питание
- закаливание
- ЛФК, физкультура

4. Период повышения заболеваемости ОРЗ (ноябрь-декабрь)

- лекарственная терапия - оксолиновая мазь в нос, полоскание горла морской солью № 10
 - натуропатия: чесночные бусы, чесночные гренки
 - адаптогены - настой женьшеня 20 дней
- санэпидрежим; жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания групп, игрушек.
 - Закаливание
 - Точечный массаж

5. Период реабилитации после перенесенных ОРЗ и подготовка к распространению гриппа (3-я декада декабря - январь)

- адаптогены - сироп шиповника, витамины, 20 дней
- ЛФК

6. Период гриппа (февраль-март)

- адаптогены - настой женьшеня. 20 дней
- лекарственная терапия - глюконат кальция, № 10, интерферон (ремантадин, оксолиновая мазь в нос, виферон)
- натуропатия - лечебное питание, дыхательная гимнастика, чесночные бусы, чесночные гренки, чесночные ингаляции
- санэпидрежим - жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания групп, игрушек
 - точечный массаж
 - закаливание

7. Период реабилитации после перенесенного гриппа и подготовка к весеннему повышению заболеваемости (апрель - I -я декада мая)

- адаптогены - элеутерококк (аралия, женьшень), № 30
- витаминотерапия - поливитамины, 1 месяц
- лекарственная терапия - глюконат кальция, сироп шиповника, № 10
- натуропатия - сезонное питание, дыхательная гимнастика
- рациональное питание

8. Период повышения заболеваемости (2-я декада мая - 3-я декада мая)

- лекарственная терапия - глюконат кальция, сироп шиповника и другие по показаниям, № 10
- натуропатия - чесночные бусы, чесночные гренки, дыхательная гимнастика
- жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания игрушек, групп

9. Период летней оздоровительной работы.

Использование естественных сил природы.

1. ходьба босиком
2. солнечные и воздушные ванны
3. турпоходы
4. занятия физической культурой на открытом воздухе.

Модель индивидуальной программы здорового образа жизни

Ведущая идея		Непрерывность; комплексность в формировании ЗОЖ учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности					
Критерии результативности		- осознание личной причастности к состоянию своего здоровья; - включение в деятельность по приобретению навыков и опыта в формировании положительного отношения к ЗОЖ					
Задачи:							
Организационные		Методические		Содержательные		Контроль:	
- сотрудничество педагогов, детей, родителей, общественных и государственных структур; - координация деятельности всех заинтересованных сторон на всех уровнях.		- использование руководств по здоровому образу жизни и программ по формированию валеологической культуры дошкольника; - планирование индивидуальной программы и плана; - осуществление современных подходов к проведению занятий по ЗОЖ		(определяются уровнем воспитания детей и подготовкой педагога) - структурирование и адаптирование учебного материала по ЗОЖ к задачам валеологического воспитания, основываясь на принципах формирования ЗОЖ		медико-психолого-педагогическая диагностика	
Содержание:							
солнце	воздух	вода	питание	физические упражнения	активный отдых	осанка	познавательное развитие

ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Для всестороннего развития детей рекомендуют проводить следующие виды занятий:

-физкультурно-оздоровительного цикла,

-познавательного цикла,

-художественно-эстетического цикла

Физкультурно-оздоровительные занятия.

В настоящее время в практике работы дошкольных учреждений используются следующие варианты проведения физкультурных занятий;

- традиционное, классическое занятие, состоящее из трех частей;
- нетрадиционные:

■ **занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты «Теремок», «Буратино» и т.д.

■ **Тренировочное занятие** — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура физкультурного занятия может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

■ Как вариант тренировочного занятия может быть использовано **занятие, построенное на одном движении**. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один вид (например, лазание), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезание в обруч и т. д. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому нецелесообразно использовать этот же вид движения в водной части занятия и подвижной игре.

■ **Круговая тренировка** — способ организации физических занятий, используемый в основном в работе со школьниками, однако наука и

практика показали возможность применения их и со старшими дошкольниками. Принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для обще-развивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например, для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролеты гимнастической лестницы, скамейки, медицинболы — по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу, придумывая самим способы выполнения упражнений на гимнастической скамейке, со скакалкой, медболом и т.д.

■ В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать, как ***занятие на тренажерах.***

■ ***Занятие, построенное на подвижных играх,*** целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т. к, подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности, В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

■ ***Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях,*** нравятся детям и успешно применяются педагогами для создания бодрого настроения у детей и обеспечения более тесной взаимосвязи в работе воспитателя по физической культуре и музыкального руководителя. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит их разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения чаще проводятся в виде ритмической гимнастики. После нее целесообразно предложить детям музыкальные игры и танцы, закончив их хороводом или медленными танцевальными движениями, чтобы снизить нагрузку.

■ Для обеспечения более дифференцированного подхода при обучении и закреплении основных движений в старшей и подготовительной

группах могут быть использованы **занятия по карточкам**.

После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребенок получает индивидуальную карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребенку, и указана последовательность выполнения движений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему упражнению и т.д. Виды основных движений зависят от уровня подготовленности детей и степени нагрузки, полученной в общеразвивающих упражнениях. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым ребенку предлагается выполнять упражнения. Это позволит педагогу предложить отдельным детям выполнять упражнения с палкой для профилактики нарушений осанки, с гантелями для развития силы: девочкам — с лентами, мальчикам — выбирают физкультурный снаряд по желанию.

■ Наряду с проведением в течение года оздоровительной ходьбы, как одного из видов организованной двигательной деятельности, целесообразно проводить **занятия-походы**. От обычной ходьбы они отличаются длительностью проведения — от 1,5 до 3 часов, в которые включается время привалов, отдыха, игр, наблюдений и г. д. Расстояние, которое дети проходят во время похода, — от 1,5 до 3 км, время непрерывного движения — от 15 до 25 мин., длительность промежуточного привала — 5-10 мин., большой привал, на котором организуются игры, аттракционы, соревнования и отдых перед обратной дорогой, — 30-40 мин.

■ Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзак, фляжка с водой), первую часть пути и после привала дети, как правило, проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен, но педагог и по возможности медицинский работник должны постоянно следить за состоянием детей. Перед привалом темп также снижается. По маршруту первыми идут менее подготовленные дети, в конце колонны физически более сильные, чтобы колонна не растягивалась. В процессе движения организуются промежуточные привалы, во время которых можно провести небольшие наблюдения, предложить съесть кислую карамель, изюм, немного попить (отвар шиповника, боярышника) или прополоскать рот.

■ На участке детского сада возможно проведение **занятием с элементами спортивного ориентирования**. Перед занятием 2 команды детей получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где будут проводить занятие (спортивная площадка, участок группы, дворовая игровая площадка и т. д.), и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении одного из педагогов и преодолевают различные препятствия: перелезают через барьеры или пролезают сквозь них лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну или балансируют и т. д. Для таких занятий целесообразно использовать полосу препятствий (предлагается М.Ф. Литвиновой в журнале «Дошкольное воспитание», 1987. № 6),

Заканчивают маршрут обе группы в одном из уголков участка или

спортивной площадки, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т. п.

■ Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, можно провести на *диагностическом занятии*. Оно может быть построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

■ Как вариант диагностическою занятия может быть проведена игра «Вертушка». Каждый ребенок или небольшая группа детей получает путевой лист по типу занятия по карточкам, на котором указаны движения и порядок их выполнения. На станциях детей ожидают эксперты (воспитатель по физической культуре, старший воспитатель, воспитатель группы, медсестра и т. д.), которые фиксируют результаты выполнения упражнений.

■ Планируя физкультурные занятия, педагог должен помнить, что основная их цель — научить детей правильно и красиво двигаться, развить их физические способности, воспитать моральные качества, помочь освоить некоторые элементы техники выполнения движений. Именно это, а не погоня за нетрадиционностью, должно определять выбор вида занятия, формы его проведения. В приложениях также предложены:

- игры малой подвижности, которые могут быть использованы на физкультурном занятии, между занятиями и на прогулке;

- стихотворные тексты к игровым физическим упражнениям, используемые преимущественно в младших группах для активизации детей и повышения интереса к двигательной деятельности.

Виды физкультурных занятий

Классическое:

- вводная часть

- основная часть
(Общеразвивающие упражнения)

Нетрадиционные:

- Занятие по единому сюжету (на сказочной или реальной основе)

- Тренировочное занятие (с исключением общеразвивающих движений, с включением элементов спортивных игр)

- Тематические (занятие, построенное на одном движении)

- Комплексное занятие (с элементами других видов деятельности)

- Круговая тренировка

- Занятие на тренажерах

- Занятие, построенное на подвижных играх

- Занятие, построенное на музыкально-ритмических движениях

РЕЖИМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В 1- й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ МБДОУ № 42

ВРЕМЯ

МЕРОПРИЯТИЯ

7.00-8.10 Прием детей, оздоровительная работа, летом ходьба босиком по росистой траве. Пальчиковая гимнастика, утренняя гимнастика.

8.10-8.15 Обширное умывание

8.15-8.25 Сквозное проветривание, во время завтрака ароматерапия.

8,30-8.40 Полоскание полости рта отваром трав

9.50 Дыхательная гимнастика

10.20-11.0 Сквозное проветривание

10.20 Дозированная ходьба. в морозную погоду в группе при открытых окнах.

11.10 Обширное умывание рук

11.40 Полоскание полости рта водой комнатной температуры.

11.50 Воздушные ванны перед сном.

12.00-12.20 Одностороннее проветривание во время сна.

15.00-15.20 Гимнастика в кроватях, воздушные ванны, ходьба по массажной дорожке, растирание сухой варежкой.

15.20-15.25 Обширное умывание.

15.25-15.45 Сквозное проветривание

15.50-16.0 Полоскание полости рта прохладной водой.

16.15 Прогулки на воздухе

Ответственные — воспитатели группы

РЕЖИМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВО 2-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ МБДОУ № 42

ВРЕМЯ	МЕРОПРИЯТИЯ
7.00-8.10	Прием детей, оздоровительная работа, летом ходьба босиком по росистой траве. Пальчиковая гимнастика. Утренняя гимнастика.
8.10-8.15	Обширное умывание.
8.15-8.25	Сквозное проветривание, во время завтрака ароматерапия.
8.30-8.40	Полоскание полости рта отваром трав.
9.50	Дыхательная гимнастика
10.00	Отвар (чай) - шиповник, липовый цвет, ромашка по 100 грамм
10.20-11.0	Дозированная ходьба, в морозную погоду в группе при открытых окнах. Подвижные игры.
10.20-11.00	Сквозное проветривание.
11.10	Обширное умывание рук
11.40	Полоскание полости рта водой комнатной температуры.
11.50	Воздушные ванны перед сном.
12.00-12.00	Одностороннее проветривание во время сна.
15.00-15.20	Гимнастика в кроватях, воздушные ванны, ходьба по массажной дорожке, сухое растирание варежкой.
15.20-15.25	Обширное умывание
15.25-15.45	Сквозное проветривание
15.50-16.00	Полоскание полости рта прохладной водой.
16.15	Прогулки на воздухе.
Ответственные - воспитатели группы	

РЕЖИМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ МБДОУ № 42

ВРЕМЯ	МЕРОПРИЯТИЯ
7.00-8.15	Прием детей, оздоровительная работа, летом ходьба по росистой траве. Пальчиковая гимнастика, утренняя гимнастика
8.15-8.25	Сквозное проветривание, во время завтрака ароматерапия
8.30-8.45	Обширное умывание
8,50-9.00	Полоскание рта отваром трав
9.45-9.50	Дыхательная гимнастика
10.00-10.10	Фиточай. Отвар (чай) - шиповник, липовый цвет, ромашка по 100 грамм
10.45-11.45	Дозированная ходьба(800м), летом ходьба, по гальке, бетонной дорожке
10.45-11.45	Сквозное проветривание
11.45-11.55	Обширное умывание рук
12.00-12.20	Сквозное проветривание
12.35-12.45	Полоскание рта и носоглотки отваром трав. Воздушные ванны перед сном.
15.00-15.30	Гимнастика в кроватях, воздушные ванны, ходьба по массажной дорожке. Растирание сухой варежкой.
15.30-15.35	Обширное умывание
15.35-15.50	Сквозное проветривание
15.50-16.0	Полоскание полости рта прохладной водой
16.30	Прогулки на воздухе.

Ответственные - воспитатели группы

РЕЖИМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ МБДОУ № 42

ВРЕМЯ

МЕРОПРИЯТИЯ

- 7.00-8.15 Прием детей, оздоровительная работа, летом ходьба босиком по росистой траве. Пальчиковая гимнастика, утренняя гимнастика
- 8.30-8.40 Обширное умывание
- 8.40-8.55 Сквозное проветривание, во время завтрака ароматерапия.
- 8.50-9.00 Полоскание рта и носоглотки отваром трав.
- 10.30-10.40 Дыхательная гимнастика
- 10.45-10.55 Фиточай. Отвар - шиповник, липовый цвет, ромашка по 100 грамм.
- 11.00-12.0 Дозированная ходьба (1000м), летом ходьба по гальке, бетон дорожке.
- 11.00-12.0 Сквозное проветривание
- 12.00-12.15 Обширное умывание рук.
- 12.15-12,35 Сквозное проветривание во время обеда
- 12.40-12.50 Полоскание полости рта и носоглотки отваром трав. Воздушные ванны перед сном.
- 15.00-15.30 Гимнастика в кроватях, воздушные ванны, ходьба по массажной дорожке, растирание сухой варежкой
- 15.30-15.35 Обширное умывание
- 15.35-15.50 Сквозное проветривание
- 15.50-16.0 Полоскание рта прохладной водой
- 16.30 Прогулки на воздухе.

Ответственные - воспитатели группы

РЕЖИМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ МБДОУ № 42

ВРЕМЯ

МЕРОПРИЯТИЯ

7.00-8.16 Прием детей, оздоровительная работа, летом ходьба босиком по росистой траве. Пальчиковая гимнастика, утренняя гимнастика

8.30-8.41 Обширное умывание

8.40-8.56 Сквозное проветривание, во время завтрака ароматерапия.

8.50-10.00 Полоскание рта и носоглотки отваром трав.

10.30-10.41 Дыхательная гимнастика

10.45-10.56 Фиточай. Отвар - шиповник, липовый цвет, ромашка по 100 грамм.

11.00-13.00 Дозированная ходьба (1000м), летом ходьба по гальке, бетонной дорожке.

11.00-13.0 Сквозное проветривание

12.00-12.16 Обширное умывание рук.

12.15-12.36 Сквозное проветривание во время обеда

12.40-12.51 Полоскание полости рта и носоглотки отваром трав. Воздушные ванны перед сном.

15.00-15.31 Гимнастика в кроватях, воздушные ванны, ходьба по массажной дорожке, растирание сухой варежкой

15.30-15.36 Обширное умывание

15.35-15.51 Сквозное проветривание

15.50-17.00 Полоскание рта прохладной водой

16.31 Прогулки на воздухе.

Ответственные - воспитатели группы

**СМОТР - КОНКУРС
«ПАПА, МАМА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»**

Цель и задачи:

Смотр конкурс проводится с целью:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Повышения уровня физической подготовленности детей и взрослых.

Время и место проведения:

_____ на спортивной площадке.

Порядок проведения:

Смотр - конкурс проводится согласно приложенному сценарию.

Под звуки спортивного марша на площадку выходят взрослые с детьми и строятся в команды.

Ведущая: Внимание! Внимание! Сегодня у нас спортивный праздник, посвященный ловкости, быстроте, находчивости и смекалке. Необычное соревнование, а семейное. На праздник «Папа, мама, я - спортивная семья» приглашаются семьи:

Под номером 1 семья _____

Команда «Веселые человечки»

- Мы не бываем грустными и не бываем хмурыми.

Все потому, что любим спорт и физкультуру,

Наш девиз: Быть веселыми и не хмурыми нам помогает физкультура!

Под номером 2 семья _____

Команда «Спортсмены»

- Мы рады встречи с вами.

Командам всем привет.

Спортивного задора, успехов и побед!

Наш девиз: Спорт - здоровье, спорт - успех, спорт - это радость для всех!

Под номером 3 семья _____

Команда «Неболейки»

- Чтоб не болеть ангиной,

Простуды не бояться,

Мы советуем всем Вам спортом и физкультурой заниматься!

Наш девиз: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!.

Под номером 4 семья _____

Команда «Крепыши»

- Желаем всем добра,

В честь нашей с Вами дружбы,

Крикнем звонкое: «Физкульт - ура!»

Наш девиз: Мы сильные, умелые, быстрые и смелые!

Под номером 5 семья _____

Команда «Смельчаки»

- Если хочешь быть умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым

- Научись любить скакалки, вожжи, обручи, и палки!

Наш девиз. Спорт — помощник, спорт — здоровье, спорт — игра.

Физкульт - Ура!

Ведущая представляет судей.

- Председатель —

- Члены -

Ведущая: Победа сама не придет никогда.

Победу в борьбе добывают

В Победе частицу большою труда,

Задор мастерства дополняют

Команды готовы к состязаниям?

Команды: (хором) Готовы!

Ведущая: Ну что ж, наши состязания

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Конкурс называется РАЗМИНКА - РИТЗАРЯДКА, которая будет длиться 3 минуты, и состоять из прыжков, хлопков, упражнений.

Ведущая: А сейчас начнем эстафету, которая состоит из 5 этапов:

1 - й этап: (ребенок) - держит мяч между коленями, прыжки на 2-х ногах.

2-й этап: (мама) - берет 2 палочки и ка них кладет мяч «Пронеси не урони»

3-й этап: (папа) - ведение мяча между кеглями и вернуться назад.

4-й этап: (папа и мама) - скрещивают руки и сажают ребенка на руки, добегают до финиша и обратно.

5-й этап: (ребенок) - пронеси конфету на голове и не урони.

Ведущая: Пришло время немного командам отдохнуть

Видов спорта много есть

Даже все не перечесть

Будем мы сейчас играть

Виды спорта называть

(команды по очереди называют любой вид спорта, команды, которая назовет больше видов спорта)

Ведущая: Следующий конкурс называется «Мой папа самый сильный», перетягивание каната - (кто перетянет на свою сторону, тот и выиграл). У каната красной ленточкой отмечена середина, под ленточкой кладут гимнастическую палку, (папы перетягивают канат, подводятся итоги конкурса)

Ведущая: Следующий конкурс называется «Сороконожка», он заключается в следующем: держась друг за друга, семейная команда передвигается до финиша, съедает банан, не расцепляя рук, бежит к месту старта. Подводятся итоги

Ведущая: Новый дом, новый дом

Здесь мы будем жить вдвоем

Следующий конкурс называется «Строим дом» дом вам надо построить из 8 строительных предметов, 2 газет и 2 мячей.

Команды - готовы: Ну что ж, на старт, внимание, марш! Подведение итогов.

Ведущая: А сейчас передохнем. ИГРА для ЖЮРИ

«Фанты в шариках»

Надо в каждый шар вложить записку задание. Кому какое достанется - никто не знает, необходимо достать го шара задание, прочитать вслух задание и выполнить его.

- Назвать 10 имен на одну и ту же букву.

- Попрыгать лягушкой

- Прочитать веселое стихотворение

- Повторить не переводя дыхания 10 раз скороговорку : «Как на горке, на пригорке росли 23 Егорки»

- Изобразить любое дрессированное животное

- Выполнить какое-нибудь упражнение

(каждый берет свою записку, и начинается исполнение задания)

Ведущая: А сейчас переходим к следующему конкурсу под название «Надень платочек». Платочек уважаемые команды, вам надо будет завязать на воздушный шарик, который прикреплен к 2 - м стойкам

Ведущая: Результаты весьма показательные! Ну, что ж, переходим к следующему конкурсу, но он необычен, называется «Перенеси воду в ложке» (1 стакан). Ваша задача заключается в следующем; надо перенести воду в стакан при помощи обыкновенной столовой ложки. Команды готовы? Тогда на старт, внимание марш.

Подведение итогов

Ведущая: Из спортивной жизни всей,

Обожаю я футбол.

Мне, бы мячик да — ворота

Гол, бы так забить охота! ! !

Ну что ж футбол - игра отличная!

Да и площадка есть приличная!

(становятся специальные ворота для игры в футбол или ограничиваются кубиками воображаемую площадь ворот)

Следующий конкурс носит название «Забей гол другой команде»

Ведущая: Чтобы ловкость развивать и внимание проведем мы еще одно соревнование. А называется оно «Бег в мешке» (ограничивают площадку «старт» - «финиш» двигаются прыжками в мешках, кто быстрее)

Подведение итогов

Ведущая: А сейчас мы отдохнем,

Кто из вас хочу я знать

Любит петь и танцевать

Здесь веселые забавы

Будут весь народ смешить

Не придется вам скучать
Время нам и потратить
(проводиться игра и для болельщиков «Веселый бубен» все встают в круг, и звучат слова:

Ты беги веселый бубен - Быстро, быстро по рукам
У кого веселый бубен.

Тот сейчас станцует нам
(пока звучит музыка, дети передают бубен по кругу. У кого остался бубен, как только музыка стихла, тот исполняет танец)

Ведущая: Молодцы, команды! Вы сегодня здорово соревновались! Ну, а теперь самое время подвести итоги конкурсов и определить наших чемпионов и призеров

(Подводятся и объявляются итоги соревнований. Победители награждаются медалями)

Ведущая: Вот и узнали мы победителей. Скажем спасибо жюри и зрителям Командам - новых побед! И всем - наш спортивный привет!

Давайте же встанем в круг! Вы сегодня все молодцы: И ждет вас сюрприз.

В центр круга выходит скоморох, в руках он держит связку воздушных шаров

Подходи честной народ!

Не толпитесь у ворот

Ну-ка гляньте, что для вас,

Приготовил я сейчас

(одни шары скоморох раздает детям, а другие выпускают связку шаров в небо. Звучит фонограмма «Крылатые качели», дети наблюдают, как шары улетають ввысь)

Инвентарь.

- воздушные шары,
- эмблемы для семей (1,2,3,4,5)
- надпись «ЖЮРИ»
- для болельщиков плакаты, цветные из пакетов маракасы,
- мячи 10 штук.
- 10 палочек для переноса мячей
- Кегли, конфеты
- канат, гимнастическая палка, красная лента,
- 5 бананов
- 40 строительных предметов, 10 газет, 10 мячей,
- 5 платочков. 5 шаров.
- 5 ложек, 1 стакан воды, 1 стакан пустой,
- ворота, кубы,
- веревка с шариками,
- 5 мешков,
- бубен,
- медали,

Магнитофон, музыка.

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ СМОТРА – КОНКУРСА: «ПАПА,
МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ» В МБДОУ д/с № 42**

Названия конкурсов	Команда «Веселые человечки»	Команда «Спортсмены»	Команда «Неболейки»	Команда «Крепыши»	Команда «Смелчак»
Представление семей					
Разминка – зарядка					
Конкурс «Эстафета»					
Конкурс «Мой папа самый сильный»					
Конкурс «Сороконожка»					
Конкурс «Строим дом»					
Конкурс «Надень платочек»					
Конкурс «Перенеси воду в ложке»					
«Забей гол другой команде»					
«Бег в мешке»					
ИТОГИ					

Председатель: _____

Члены жюри: _____

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В МБДОУ Д/С № 42 Дата проведения:

Цель: Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными, умение в случае заболеваний не бояться лечиться: принимать лекарства, делать уколы; воспитывать уважительное отношение к докторам,

Игровое действие

У центрального входа в детский сад, гостей и приглашенных встречают сказочные персонажи (волк и заяц)

Волк: *(открывает праздник)*

День особенный у нас!

День здоровья! Без прикрас!

Будем мы и веселиться,

Будем многому учиться:

Заяц: Как здоровыми всем быть,

Фрукты, овощи как мыть,

Как витамины принимать

И на солнце загорать...

Волк: Знаете ли вы правила, как загорать нужно на солнце?

Заяц: Расскажите, как нужно фрукты и овощи мыть?

Волк: Что такое витамины?

Заяц: В каких продуктах питания есть витамины?

Волк: Но какой же праздник без гостей? Давайте позовем к себе гостей. Но гостей особых.... Самый главный доктор, кто он, знаете ли вы, назовите скорей? Да, доктора Айболита. Позовем же его скорее?

Заяц: *(с помощью телефона-игрушки звонит доктору Айболиту).*

Алло! Алло! Это Айболит?

Мы вас все видеть желаем

И на праздник приглашаем!

Пока доктор Айболит будет ехать к нам в гости, вспомним, как и что о нем написал писатель К.И.Чуковский,

Гости вспоминают поочередно, читают наизусть фрагменты из сказки К.Чуковского «Айболит».

Раздается звонок. На велосипеде прибывает доктор Айболит, Он объезжает площадку, останавливается и здоровается:

- Здравствуйте, гости дорогие!

Я добрый доктор Айболит,

Тот, кто больного исцелит,

Волк.

У нас больных нет!

Все пока здоровы.

Доктор Айболит.

Попрошу тогда всех встать

И команды выполнять!

Проводится игровое упражнение «Повторяй за мной».

Айболит: Молодцы хорошо выполняете,

А знаете ли вы стихи, поговорки, пословицы о здоровье, спорте?

Айболит: Какой любимый вид спорта у вас?

Вот сейчас мы и проверим!

- Подбросьте вверх мяч и хлопните в ладоши.
- Достаньте до носа правой и йогом левой рукой с закрытыми глазами.
- Подпрыгните на правой, потом на левой ноге 10 раз.
- Надуйте воздушный шарик.

Айболит: Какие молодцы, я вижу, вы и вправду любите здоровый образ жизни, спорт, поэтому с этими прекрасными воздушными «шариками здоровья» я приглашаю вас в наш детский сад на праздник, мои помощники волк и заяц, проводят наших гостей в музыкальный зал.

Звучит музыкальное оформление.

Вед: Сейчас дети средней группы покажут вам веселую гимнастику.

Входят дети средней группы и под фонограмму показывают упражнения.

Вед: Дети подготовительной группы приглашают вас на спортивный праздник юных физкультурников.

Под звуки спортивного марша в музыкальный зал выходят дети и строятся в шеренгу.

Вед.: Внимание! Внимание! Сегодня у нас спортивный праздник, посвященный ловкости, быстроте, смелости, находчивости и смекалке.

1-й ребенок: Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

2-й ребенок: Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом очень дружим,

Спорт – помощник,

Спорт - здоровье,

Спорт - игра,

Физкульт-ура!

3-й ребенок: Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым.

Научись любить скакалки.

Вожжи, обручи и палки,

Никогда не унывай!

4-й ребенок: Мы идем на тренировку,

Спорт, мы знаем, - это - труд

Силу, смелость и сноровку

Тренировки нам дадут.

5-й ребенок: Мы веселые ребята

И нигде не пропадем.

Мы со спортом очень дружим.

Про него сейчас споем.

Все дети исполняют песню на спортивную тему.

Вед: Победа сама не придет никогда.
Победу в борьбе добывают.
В победе частицу большого труда
Задор мастерства дополняет.

Команды, готовы к соревнованиям?!
Дети перестраиваются по командам.

Вед: Состязание, ребятки.
Мы начнем сейчас с зарядки!
Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка -
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

Дети исполняют комплекс аэробики «*Буратино*»

Вед: Начинаем эстафеты

1 -й конкурс: «Сапоги - скороходы». Дети бегут в сапогах большого размера (можно галоши или валенки) до финиша и обратно. Затем сапоги передаются следующему участнику.

2 —й конкурс: «Строим башню» У каждого участника в руках по кирпичику. Надо добежать до финиша, где строится башня, и положить свой кирпичик сверху. Если у кого-то башня рухнула, тот игрок должен снова построить, и только потом вернуться назад и передать эстафету следующему.

Побеждает та команда, которая быстрее других построит башню.

3 -й конкурс: «На самокате». Каждая команда получает по самокату. Ребенок должен на самокате объехать набивные мячи туда и обратно и передать эстафету следующему.

4 -й конкурс: «Полоса препятствий» Перед каждой командой строится полоса препятствий: скамейка, 3 дуги для подлезания, 4 маленьких обруча. Надо проползти по скамейке, подтягиваясь на руках, пролезть под дугами, перепрыгнуть из обруча в обруч на двух ногах, назад вернуться бегом и передать эстафету следующему.

Вед: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.
Появляется Карлсон.

Карлсон: Я давно за вами наблюдаю. Хорошо балуетесь, ребята!

Вед: Карлсон, наши дети не балуются, а занимаются спортом,

Карлсон: Спортом? А я не могу заниматься спортом, потому что я сейчас самый тяжелобольной.

Вед: Мы тебе поможем, бедный Карлсон! (приносят банку с вареньем)
Только самый смелый, сильный и ловкий получит это варенье.

Карлсон: Да, вы знаете, что самый лучший в мире спортсмен, конечно же, я и поэтому я получу варенье.

Вед: А вот мы сейчас посмотрим!

Вбегает Фрекен Бок.

Фрекен Бок: Где здесь лучший в мире спортсмен? Дайте мне его, я выступлю с ним по телевизору?

Карлсон: Позвольте представиться: Карлсон - лучший в мире спортсмен.

Фрекен Бок: Ну, это мы еще проверим.

Вед: Дорогие наши Фрекен Бок и Карлсон, я предлагаю вам помериться силой.

Фрекен Бок: Я - то быстро разделаюсь с этим толстяком (берет в руки палку для выбивания ковров)

Карлсон прячется.

Вед: Дорогие Фрекен Бок и Карлсон, вы должны выполнить три задания.

1. Прокатиться на самокате.
2. Попрыгать через скакалку.
3. Пробежать на небольшую дистанцию.

В соревновании побеждает Карлсон. Фрекен Бок рыдает.

Вед: Нужно заниматься спортом, дорогая Фрекен Бок, тогда все будет получаться.

Фрекен Бок: А что, вот эти тетеньки, такие красивые и в меру упитанные тоже такие ловкие и смелые?

Карлсон: А мы это сейчас проверим.

Задания:

1. Попрыгать лягушкой.
2. Выполнить какое нибудь упражнение.
3. поднять стул за ножку одной рукой.
4. изобразить любимое дрессированное животное.
5. Назвать десять имен на одну и ту же букву.

Вед: А теперь посмотрите, как соревнуются наши ребята. Карлсон и Фрекен Бок активно помогают ведущему готовить и проводить последующие эстафеты.

5 -й конкурс: «Переправа» Команды строятся шеренгами, дети стоят на расстоянии друг от друга 50 - 60 см. на одном конце шеренги стоит манеж с мягкими игрушками. Надо переправить игрушки на другой конец шеренги, передавая их из рук в руки соседу.

6 -й конкурс: «Гонка мяча» Дети стоят в колонне друг за другом, ноги широко расставлены. Надо прокатить мяч между ног; последний игрок ловит мяч и передает его вперед уже по рукам, поднятым вверх. Побеждает та команда, которая быстрее других выполнит это действие.

7 —й конкурс: «Сбор шаров в зале рассыпаются шары, мячи, шарики,

можно и воздушные. По команде первые игроки бегут к шарам, набирают в

руки, сколько могут удержать шаров и несут их к ящику своей команды.

Далее

они передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, у которой в ящике будет больше всех шаров.

Вед: Вот и закончились наши соревнования.

Подведем итоги.

Далее идет награждение. Карлсон и Фрекен Бок награждают победителей медалями.

Вед: А сейчас награждается лучший в мире спортсмен Карлсон. Он получает банку варенья.

Карлсон кланяется, вертится от счастья.

Фрекен Бок: А я разве не лучшая в мире спортсменка?

Отталкивает Карлсона и встает на его место.

Вед: Уважаемая Фрекен Бок получает приз за то, что она уже не домохозяйка, а хороший друг детей. (Вручает ей блюдо, с пирожными)

Вед: Вот и закончился наш праздник.

Вед: А теперь мы приглашаем Вас в гости к «Шалунам - балунам» на улицу.

Волк: Проходи, честной народ,

Не толпитесь у ворот!

Шалуны - Балуны, выбегайте во дворы.

Становитесь играть,

Воеводу выбирать.

Дети делают круг

Заяц: *считает детей.*

Если быстро бегать можешь,

становись к ребятам тоже,

А не можешь - посмотри ...

Кто быстрее?

Раз, два, три.

Водящий ребенок надевает шапочку Ласточки. **Проводится игра и ласточки.** Играющие - пчелы - летают по поляне и напевают:

Пчелки летают

Медок собирают!

Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним, словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры: Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Волк: Живо, живо без оглядки

Убегай во все лопатки,

Разбегайтесь - ка, ребятки,
Начинаем играть в прятки.

Игра «Жмурка». Выбирается водящий путем считалки:

Обруч круж, обруч круж,
Кто играет, будет уж.

Кто не хочет быть ужом,

Выходи из круга вон!

Водящему завязывают глаза. У детей в руках колокольчики, они разбегаются по залу и звенят. Водящий старается идти на звон и кого -нибудь поймать. Пойманный становится водящим. Игра повторяется 4-5 раз.

Заяц: Кто без рук и без ног Самый лучший прыгун? Он и прыгает и скачет, Ушибутся - не заплачет: (мяч)

Дети отгадывают загадку, а заяц и волк начинает разбрасывать мячи. Дети ловят мячи. Дети ловят мячи и занимают места вразброс по залу.

Проводится игра «Разноцветный быстрый мячик»

Разноцветный быстрый мячик

Без запинки скачет, скачет...

Часто, часто, низко, низко,

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Не скачи под потолок,

Скок и скок, тук да стук,

Не уйдешь из наших рук.

Играющие становятся в круг лицом к центру. Под музыку они исполняют песенку и одновременно бросают мяч. На слово «разноцветный» бросают мяч вверх и ловят его обеими руками. На слова «быстрый мячик без запинки скачет, скачет» ребята еще три раза бросают мяч и ловят его. На слова «часто, часто» ребята бросают мяч на пол и отбивают его правой рукой. На слова «низко, низко, от земли к руке так близко» ребята еще отбивают мяч об пол и в заключении ловят его.

На второй куплет песни игра повторяется. На слова «скок и скок» бросают мяч вверх и ловят его. На слова «не скачи под потолок» два раза бросают, мяч вверх и ловят его. На слова «Скок и скок» бросают мяч об пол и отбивают еще раз. На слова «стук да стук, не уйдешь из наших рук» еще пять, раз отбивают мяч и ловят его.

Заяц: Конь — ретивый — долгогривый

Скачет полем, скачет нивой.

Кто коня того поймает

С нами вы салочки сыграет.

Проводится игра «Салки с лентой» Волк и ведущая раздают ленты детям. Ленты заправляются за пояс. Выбирается две салки. Пока звучит музыка, салки догоняют детей и стараются вырвать у них ленты. Кто остался без ленты, присаживается на скамейку. Как только музыка стихает, игра останавливается и подсчитывается количество собранных лент у обоих салок. Игра проводится 3 раза.

Волк: (держит в руках сундук) Поиграли? Поплясали? «Нагуляли» аппетит?
Вот теперь и подкрепиться
Вам совсем не повредит.
Сундучок, сундучок! Разукрашенный бочок, Открывайся, не скрипи. Угощение
покажи!
Открывается сундучок и все дети получают угощение.
Заяц и волк: Вот настал момент прощанья
Будет краткой наша речь.
Говорим вам - до свиданья.
До счастливых новых встреч!

Зимнее развлечение для детей 3-5 лет «Мы мороза не боимся»

действующие лица:

взрослые - 1-й зазывала,

2-ой - зазывала, 2 леших, Баба Яга

ведущий - воспитатель по физ. культуре

Зазывалы собирают детей на спортивной площадке.

1-зазывала: Эй, ребята - дошколята!

Мерзнут руки, мерзнет нос?

Постарался же сегодня,

Старый Дедушка Мороз!

2 - зазывала: К нам на праздник поспешите

Зиму нежную встречать,

Веселиться да играть!

1-зазывала: Показать свое умение

и сноровку, и терпение,

Всех на праздник мы зовем

Приходите, очень ждем,

Дети вместе с воспитателями собираются на площадке)

2-зазывала: Ну — ка, бубен, позвени,

Всех детишек собери,

Проведем спортивный праздник.

Пусть сердит Мороз - проказник!

1-зазывала: Мы мороза не боимся,

В спорте с холодом сразимся!

(дети берутся за руки, образуя большой круг)

ИГРА: «ВЕСЕЛЫЙ БУБЕН».

Дети передают бубен да рук в руки, произнося слова потешки:

Ты беги, веселый бубен.

Быстро, быстро по рукам,

У кого веселый бубен

Тот в кругу станцует нам!

(ребенок, на котором заканчивается потешка, танцует в кругу под любую русскую народную мелодию)

2-зазывала: К нам на праздник не шутя,

Вихри снежные крутя

Из далека - далека

Летит Бабушка Яга!

Баба Яга: Ох, ох, ох застыли ноги,

Долго ж я была в дороге,

По сугробам, бурелому

Еду к детям я знакомым!

Кости старые размять,

Себя людям показать!

1- леший: Здесь Яга, спортивный праздник,

ты, Яга, спортсменка разве?
2 - леший: Погнала в такую вьюгу нас из дома на мороз,
У меня отмерзли руки,
Ели ноги я донес!

Баба Яга: Ах вы, лешие противные,
До чего же не спортивные
Чтоб 100 лет на свете жить.
Со спортом нужно вам дружить?
Ну - ка, к детям вы вставайте
Упражнения начинайте
Вы ж, ребята, помогите.
Их зарядке научите!

Зарядка — потешка:

Мы похлопаем в ладони! (4 раза)
Мы потопаем немножко (топотушки)
Мы наклонимся сейчас (2 наклона вперед)
И подпрыгнем 8 раз (8 прыжков)
Слепим мы сейчас снежок (лепят снежок)
Берегись – ка, мой дружок! (кидают снежками друг в друга)

1 - зазывала: Ну и бабушка Яга,
Деревянная нога
Тысячу лет живет - не тужит,
И со спортом крепко дружит,

Баба Яга: Ребята, а не поиграть ли нам, показать удаль молодецкую,
приготовила я для вас эстафеты.

Эстафета № 1 «Перенеси кубики»

Дети стоят около двух обручей. На другой стороне, площадки в обручах
лежат кубики соответственно количеству детей. По сигналу, дети должны
побежать, взять по одному кубику и перенести их в свой обруч.

Эстафета № 2 «Переправа»

Дети стоят двумя колоннами. Перед ними по 5 обручей. По сигналу дети друг
за другом прыгают через обручи на другую сторону «реки», (кто быстрее
переправится на другой берег)

Эстафета № 3 «Полет на метле»

Дети, сидя верхом на метле «Змейкой» оббегают кубы.

Эстафета № 4 «Бег в ступе»

На одну ногу ребенка надевается «ступа» (корзина) и дети по одному
обегают куб, расположенный на расстоянии 5-8 метров

Баба Яга: Какие спортивные дети! Вы самые смелые дети на свете
(делает вид, что ищет метлу)

Леший приносит метлу, которая «прыгает» в его руках

Ох, метелочка моя, Потеряла я тебя! Хорошо, что ты нашлась!

Наигрались здесь мы всласть! (подносит метлу к уху, делает вид,
что разговаривает с ней)

Что еще одна игра? (обращаясь к детям) Поиграем, детвора?

ИГРА «МЕТЕЛКА ВОЛНУЕТСЯ РАЗ».

Дети бегают врассыпную. Баба Яга (машет метелкой) Метелка волнуется раз.

Метелка волнуется два,

Метелка волнуется три,

Снежная фигура на месте замри!

(дети замирают в разных позах, лешие выбирают лучшие снежные фигуры)

зазывалы: Мы заканчиваем праздник

До свиданья, детвора,

На прощанье пожелаем:

Все: Быть здоровыми хотят!

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Дети входят в зал стайкой, собираются вокруг ведущей. Ведущая: На дворе у нас зима.

Мы пойдем сегодня в гости

А к кому сейчас узнаете.

Коль загадку отгадаете?

Тетушка крутая, Белая да седая, В мешке стужу везет. На земле холод трясет, Сугробы наметает

Ковром землю устилает

Дети (хором) (зима)

Мы похлопаем в ладошки,

Выходи сюда, зимушка - зима (под музыку выходит зима, пляшет, дети хлопают в ладоши)

Зима: Кто здесь самый смелый,

Кто здесь самый ловкий.

Выходи смелее в круг!

Приготовила для деток

Интересную игру. ИГРА: СНЕЖОК

Дети стоят в кругу, держась за руки и выполняют движения в соответствии с текстом. Выпал беленький снежок, Соберемся мы в кружок.

Мы потопаем, мы потопаем! (топают ногами)

будем весело плясать,

будем ручки согревать

мы похлопаем, мы похлопаем! (хлопают в ладоши)

будем прыгать веселей

чтобы было, потеплей

мы попрыгаем, мы попрыгаем! (прыгают на месте)

Зимушка Зима: Ай, да молодцы ребята, есть у меня для вас еще интересная игра, а называется она...

Зимушка Зима: А сейчас, ребята, я хочу посмотреть, какие вы ловкие, смелые, умелые, ну, что порезвимся?

(проводится подвижная игра «СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР»)

Снежинки, снежинки по ветру летят

Снежинки, снежинки на землю хотят (легкий бег в разных направлениях)

А ветер дует все сильнее и сильнее

Снежинки кружатся быстрее и быстрее (бег с поворотом вокруг себя)

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом.

Снежинки слетелись в большой снежный ком (бег к воспитателю, и присесть около него на пол)

Зимушка - Зима: Весело мне было с вами ребята, но пора мне в путь дорогу, в садик к другим ребятам. Ну, а вы действительно: сильные, ловкие, смелые. Хорошие дети. Вы самые лучшие дети на свете. Очень порадовали

меня сегодня. На прощанье, давайте поиграем в игру «ПОЙМАЙ СНЕЖИНКУ».

Дети стоят в кругу лицом на расстоянии вытянутых рук, зима - в центре круга. В руках у нее палочка (длиной 1-1,5 м) с привязанной на шнуре снежинкой из материала. Зима крутит шнур немного выше голов играющих, то, отпуская, то, поднимая палочку. Когда снежинка пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать ее. Тот, кто поймал снежинку, говорит: «Я поймал» после чего игра продолжается (надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгивания) (игра проводится 2-3 раза)

Зимушка - Зима: До свиданья ребята,

Не скучайте. Я буду навещать вас еще не один раз. А. вот и моя награда (дарит каждому ребенку по снежинке - вырезать из картона а, обклеенного фольгой) Зимушка под музыку уходит, дети машут ей рукой.

Зимняя олимпиада в старшей и подготовительной группах

Дети, маршируя, входят в зал и встают около стульев. У каждого ребенка прикреплено изображение пингвина или белого медведя.

Вступление:

Ведущий: Отгадайте ка, ребятки,

Про кого моя загадка

Кто поляны белит белым

И на степах пишет мелом

Шьет пуховые перины.

Разукрасила все витрины.

(зимушка - зима)

ведущий:

За что, мы любим зиму? (ответы детей)

Давайте ребята, слепим снеговика.

«Массаж биологически активных зон» «СНЕГОВИК»

Раз и два, раз и два

Лепим мы снеговика (имитируют лепку снежков)

Мы покатаем снежный ком

Кувырк, кувырк (поочередно проводят ладонями по им справа и слева)

Мы его слепили ловко (Проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Вместо носа есть морковка (растирают указательным пальцами крылья носа)

Вместо глазок - угольки (прикладывают ладонями ко лбу, козырьком и энергично растирают лоб)

Руки - веточки нашли (трут ладонями друг о друга)

А на голову - ведро (раздвигают указательный и средний палец «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними)

Посмотрите, вот оно! (кладут обе ладони на макушку и покачивают головой)

В зал вбегает снеговик с барабаном

Снеговик: Я, ребята, снеговик.

К снегу, к холоду привык,

А за мной идет сама

Наша Зимушка - зима (ударяет в барабан) (Под торжественную музыку в зал входит зима) Зима: Здравствуйте, мои друзья

В гости к вам пришла сегодня я.

А вы меня любите? Зимние приметы знаете? Вот я сейчас и проверю?

Речевая игра: «ЗИМНИЕ ПРИМЕТЫ»

Подвижная игра «ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО» (дети под быструю музыку бегают врассыпную по залу по окончании звучания занимают места - берутся за лямки, парашюта)

Зима: Внимание, карусель отправляется.

Упражнение: «КАРУСЕЛЬ» (дети двигаются в соответствии с текстом):

Завертелась карусель

И помчались с ветерком

Поначалу еле - еле

А потом бегом, бегом, бегом

Повертелись, покружились

А потом остановились

Через горы ледяные мы пойдем, по сугробам по сугробам побредем

Упражнение: «ВОЛНЫ»

Дети встают на колени, держат «парашют» двумя руками. На счет 1 - поднимают руки вверх, на счет 2 - опускают руки вниз

Дети: Ходят волны вокруг ледяные

Вот такие, вот такие

Снеговик: Ваше Величество, царица Зима, ваше приказание выполнено! Снеговик проводник ребят па север доставил.

Зима: Молодец, снеговик! Скажите, дети на нашей Земле, где все время холодно, где всегда лежат снега.

Дети: На полюсе.

Зима: Правильно, ребята. Даже коротким полярным летом солиле здесь не поднимается высоко, хотя и оно светит целый день. Но его нежаркие лучи отражаются ото льда, как от зеркала, и растопить лед солнце не может. А зимой, в Арктике не бывает ни утра, ни дня, ни вечера, круглые сучки — ночь. И тянется она полгода. Но, несмотря на холод и полярную ночь, сегодня у нас на севере, идет праздник: Зимние олимпийские игры.

Участвовать в них будут гости с Северного и Южного полюсов и белые медведи. Команды стройся!

(дети делятся на две команды и строятся в шеренги. Зима открывает зимнюю олимпиаду. Снеговик проводит соревнования, зима отмечает снежинками на фланелеграфе)

команда: «ПИНГВИНЫ»

в развалку ходит, как моряк,
белый галстук, черный фрак,
в Антарктиде среди льдин
проводит дни свои ... (пингвин)

команда: «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ»

Этот мишка снежно белый,
Самый крупный, самый смелый,
Он всю жизнь живет в снегу
На холодном берегу.

Мы - ваши добрые соседи

Мы -... (белые медведи)

Подвижная игра «ПОЙМАЙ РЫБКУ»

Снеговик ставит посреди, зала обруч, обтянутый тканью (прорубь), в котором лежат рыбки с петельками.

Снеговик: «Брр» - холодна в речке водица.

Проще простого в ней простудиться

А вот рыбешки, кроме шуток –

Без варежек плавают и без шубок.

Эстафета «ОЛЕНЬИ УПРЯЖКИ»

Снеговик: В белой тундре, где снега

Он растет свои рога

Гордый северный олень

Царь всех северных зверей!

Участвуют 2 команды по 5 человек.

1 - участник - «Олень», Он надевает на себя вожжи. Остальные дети «Каюры». Сначала бежит первая упряжка, обегая различать препятствие, затем бежит следующая упряжка. Выигрывает команда, первая выполнившая задание.

Эстафета: «ПО ЗАЯЧЬИМ СЛЕДАМ»

Снеговик: Год от года, век от века

Лапки возят человека

Ласк в санки запрягают -

И бегут они, и лают

Зима: Лайки - отличные охотники. Сейчас они будут выслеживать зайца. В игре участвуют 2 команды. Дети поочередно бегут, точно ступая по следам на полу, возвращаются и передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

Пальчиковый массаж «МЫШКИ И ПЫШКИ»

Игра: «ПОЛЯРНАЯ СОВА И МЫШИ»

Мышки бегают по залу под тихую музыку, а на громкую становятся «столбиком» и не шевелятся. «Полярная сова» обходит «мышек» и того, кто шевелится, уводит с собой.

Снеговик: все мышки, боятся полярной совы,
Вот полярная сова
Ей в ночь глухую не до сна
Сторожит луну она

Пока Зима подсчитывает очки, дети исполняют зимний хоровод
(по выбору)

Зима: (вручает ребятам большую льдину с зефиром) В этой
льдине, от Зимы вам ребята, подарки.

Белый снег пушистый,
В сладкий превратись ты.

Снеговик: А от меня вам витамины. Чтобы не было ангины (угощают
детей витаминами)

Зима: А теперь пора прощаться,
В садик надо возвращаться

Снеговик: Быстро домчат нас белогривые кони (дети прямым
галопом выбегают из зала)

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ «**МЫ СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ, СМЕЛЫЕ!**».

Цель: организация совместного активного отдыха детей и родителей, пропаганда здорового образа жизни, Олимпийского движения.

Задачи:

1. Повысить интерес детей к физической культуре, доставить детям радость, создать хорошее настроение.
2. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, научить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

1. Ведущий: Мы сильные, мы ловкие, мы смелые,
Нет слабых среди нас.
В весёлую Спортландию
Отправимся сейчас!

Руководитель сообщает детям, что они отправляются в Спортландию знакомиться с Олимпийскими видами спорта и традициями Олимпийских игр.

2. Организация. Ходьба под «Олимпийский марш» с различными перестроениями в движении (змейкой, разведение – слияние, схождение – расхождение парами. Перестроение в две колонны. Выбрать капитанов (родителей), дать названия командам.

Мультимедийная презентация (олимпийская символика, атрибуты, традиции, виды спорта)

Сантиметры, метры, граммы
Для победы нам нужны.
И девиз здесь древний самый:
«Быстрее, выше, сильнее».

В течение всего мероприятия каждая команда выполняет определённые задания, набирает очки, которые фиксируются на экране соревнований или подсчитываются педагогом. Определяется команда – победитель.

3. «Разминка». Ведущая: Девиз соревнований: главное не победа, а участие!
Состязание, ребятки,
Мы начнём сейчас с зарядки!..
Для чего нужна зарядка?

1-й ребёнок: Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не устать!

2-й ребёнок: Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки, –
Он не станет нипочём настоящим силачом!

3-й ребёнок: Даже утром самым хмурым
Веселит нас физкультура!
И, конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый!
4-й ребёнок: Я приучен к распорядку
Чтобы бодрым быть весь день
По утрам на физзарядку
Становиться мне не лень.

5-й ребёнок: Мы день зарядкой начинаем
И танцуем и поём
И нисколько не скучаем,
Очень весело живём.

Все дети: Мы зарядку любим очень
Каждый быть здоровым хочет!

Ведущ Всем известно, всем понятно,
Что спортивным быть приятно.
Только надо знать,
Как же сильным стать!

ОРУ «Богатырская сила». Подводятся итоги, чья команда лучше выполнила упражнения: учитывается согласованность движений участников команды, правильное техническое исполнение.

4. «Клятва олимпийцев». Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Кто с ветром проворным
Может сравниться?

Мы, олимпийцы!

Кто верит в победу,
Преград не боится?

Мы, олимпийцы!

Клянёмся быть честными, к победе стремиться,
Рекордов высоких, клянёмся добиться!

Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

Использование мультимедийного оборудования(Слайды церемонии зажжения огня, поднятия флага, виды спорта, весёлые картинки).

5. Открытие игр. Педагог объясняет, что торжественное открытие Олимпийских игр начинается с зажжения олимпийского огня и подъёма флага. «На флагах не пишут слов, но все знают, что пять переплетённых колец – это символ праздника мира и дружбы». Торжественное открытие Олимпийских игр завершается показательными выступлениями.

Мультимедийная презентация BANANAMAMA

Танец «Банана мама». Лучшие участники приносят очки своим командам.

6. Знакомство с олимпийскими видами спорта.

Мультимедийная презентация (олимпийские виды спорта, загадки о спорте)

Лёгкая атлетика.

Внимание, сейчас
Начинаем наш рассказ.
Нет, ребята, вы не спорьте,
Кто же королева спорта.

Правильно ответьте:
«Лёгкая атлетика»!
Бег, прыжки, метания –
Вот это состязания!
Вы тоже ловкость покажите
До ориентира добежите, прыгните, в корзину попадите!

Эстафеты (участвуют родители):

1. Бег до ориентира с эстафетной палочкой.
2. Прыжки на двух в плоские кольца.
3. Метание мячей в корзину.
4. Эстафета «Мяч под ногами, мяч над головой».
5. «Поймал – присядь» - родители в роли капитанов.

Гимнастика.

Гимнастика спортивная
Сложна, трудна, прекрасна,
И ею заниматься
Совсем не безопасно!
Но мы – ребята смелые,
Ловкие, умелые.

Танец с атрибутами (ленты, мячи, обручи, султанчики).

Спортивные игры:

1. Волейбол «У кого меньше мячей?» – площадка делится сеткой или верёвкой. Участники стараются перебросить на сторону соперника как можно больше мячей или воздушных шаров за 3 минуты.
2. Баскетбол «Передача мяча в парах» – выигрывает пара, сделавшая наибольшее количество передач за минуту, не уронив мяч, уронивший мяч выбывает из игры.
3. Футбол «Мяч по воротам» – 4 участника пробивают по воротам противника по одному разу. Подсчитывается количество голов.
4. Хоккей «Шайбу!» – 4 участника стараются загнать «шайбу» в ворота с помощью гимнастической палки (шайба круглый элемент из набора мягких модулей).

7. Награждение и финал.

Замер тихо стадион –
Кто же будет чемпион?
Подводя итог игры, подсчитать очки должны.
Тому, кто больше всех набрал,
Олимпийский пьедестал!!!

Звучат фанфары, подводятся итоги. Участники совершают круг почёта, следуя за командой победительницей.

Вот настал момент прощанья
Будет краткой наша речь.
Говорим вам – до свиданья,
До счастливых новых встреч!

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!» (МАЙ)

Место проведения: спортивная площадка МДОУ детский сад № 42.

Дата и время проведения: _____

Цель: организация активного отдыха детей, пропаганда здорового образа жизни, Олимпийского движения.

Задачи: повысить интерес детей к физической культуре, доставить детям радость, создать хорошее настроение, научить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

Предварительная работа:

1. Беседы об истории Олимпийских игр;
2. Просмотр иллюстраций о спорте и спортсменах;
3. Просмотр видео материала о спорте;
4. Экскурсии на стадион сш № 11;
5. Изучение атрибутов Олимпиады;
6. Блок занятий по физической культуре « Мы – Олимпийцы!».
7. Спортивные развлечения: «Веселые старты», «А ну-ка! Мальчики», «Мы спортсмены».

Используемый материал:

Музыкальный репертуар: «Москва майская» Дунаевский; «Физкульт - ура!» музыка Чичкова; частушки о спорте, музыка народная; музыка Преснякова «Танец стюардесс», музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя», гимн России.

Литература: «300 подвижных игр для развития и оздоровления детей» Страковская, «Дошкольное воспитание» №6/98г., №12/001г., «Обруч» №2/003, «Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» под редакцией Мастюковой Е.М., «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» Н.Н. Ефименко, «Физкультурные праздники в детском саду» В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак.

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастические скамьи
- корзины для мячей 3
- кегли 2
- мячи большие 2
- мячи средние 10
- обручи 6
- ведерки 2
- большие ведра 2
- детские велосипеды 2
- «лыжи» из пластиковых бутылок 4-6 пар
- сетка волейбольная
- султанчики 10
- шумовые инструменты

Участники праздника:

1. Две смешанные команды (дети старшего возраста).
2. Судейская коллегия: главный судья – заведующая, заместитель – старший воспитатель, судьи - приглашенные гости, ведущая – инструктор по физической культуре.
3. В качестве зрителей дети младшего возраста, родители, сотрудники детского сада.

Зрители устраиваются на скамейках-трибунах. Главный судья, судьи, гости за столом для судейской коллегии.

Праздник открывают участники соревнований. Они входят под фонограмму «Москва майская» на спортивную площадку. Перестроения: змейкой, 2 колонны, 4 колонны /слиянием, разведением/. Затем дети рассаживаются на скамейках для участников соревнований.

Ведущая: Что такое Олимпиада?
Это честный спортивный бой!
В ней участвовать – это награда!
Победить же может любой!

Звучит гимн. Воспитатели в спортивных костюмах вносят флаг и огонь. Флаг устанавливается на зажигается огонь на

Ведущая: Сейчас от имени всех участников будет дана торжественная клятва.

Капитаны команд: Мы обещаем, что выступим на Олимпийских играх в честных соревнованиях (дети выходят на середину площадки).

Главный судья: От имени всех судей я обещаю, что на Олимпийских играх мы будем исполнять наши обязанности честно, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся.

Ведущая: наш девиз:
Все дети: Главное не победа, а участие!
Ведущая: Сантиметры, метры, граммы
Для победы нам нужны.
И девиз здесь древний самый:
«Быстрее, выше, сильнее».

Ведущая: Флаг Олимпийских игр поднять!

Звучит музыка, фейерверк из хлопушек, на флагштоке поднимается Олимпийский флаг, девочки с обручами делают эмблему.

Ведущая: Считать детские Олимпийские игры открытыми.

Участники соревнований выстраиваются в 4-? колонны.

Ведущая: Состязание, ребятки,
Мы начнем сейчас с зарядки!..
Для чего нужна зарядка?

1 ребенок: Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

2 ребенок: Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки,-

Он не станет нипочем
Настоящим силачом!

3 ребенок: Даже утром самым хмурым
Веселит нас физкультура!
И, конечно, очень важно,
Чтоб зарядку делал каждый!

4 ребенок: Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас.
В весёлую Спортландию
Отправимся сейчас!

В течение всего праздника каждая команда выполняет определённые задания, набирает очки, которые фиксируются на экране соревнований. Определяется команда – победитель.

«Разминка». Перед любым соревнованием спортсмены должны сделать разминку:

Всем известно, всем понятно,
Что спортивным быть приятно.
Только надо знать,
Как же сильным стать!

ОРУ «Богатырская сила».

Подводятся итоги, чья команда лучше выполнила упражнения: учитывается согласованность движений участников команды, правильное техническое исполнение.

«Клятва олимпийцев». Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Ведущая: Кто с ветром проворным
Может сравниться?

Дети: Мы, олимпийцы!

Ведущая: Кто верит в победу,
Преград не боится?

Дети: Мы, олимпийцы!

Ведущая: Клянёмся быть честными, к победе стремиться,
Рекордов высоких, клянёмся добиться!

Дети: Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

Танец «Упражнения с обручами», танец с мячами. Лучшие участники приносят очки своим командам.

Знакомство с олимпийскими видами спорта.

Лёгкая атлетика.

Внимание, сейчас
Начинаем наш рассказ.
Нет, ребята, вы не спорьте,
Кто же королева спорта.
Правильно ответьте:
«Лёгкая атлетика»!

Бег, прыжки, метания –
Вот это состязания!
Вы тоже ловкость покажите
От водящих убежите.

Игра «Пятнашки».

Гимнастика.

Гимнастика спортивная
Сложна, трудна, прекрасна,
И ею заниматься
Совсем не безопасно!
Но мы – ребята смелые,
Ловкие, умелые.

Выполнение изученных акробатических упражнений: группировки, перекаты, равновесия. Упражнения оцениваются и приносят очки каждой команде.

Спортивные танцы.

В Олимпийскую программу
Новый спорт вошёл недавно.
Спортивные танцы – это класс!
Кто же лучше станцует из вас?

Награждение и финал.

Замер тихо стадион –
Кто же будет чемпион?
Подводя итог игры, подсчитать очки должны.
Тому, кто больше всех набрал,
Олимпийский пьедестал!!!

Звучат фанфары, подводятся итоги . Участники совершают круг почёта, следуя за командой победительницей.

Исполняется песня «Физкульт – ура!». Проводится общая разминка под ритмичную музыку.

Ведущая: Провели разминку ловко
Приступаем к тренировке!

1 игра «Охотники и утки»



Инвентарь: мяч, секундомер, свисток.

Подготовка площадки к игре

Участвуют все игроки обеих команд.

Начало игры:

1. Команды – соперницы строятся в шеренги напротив друг друга.
2. Звучат приветствия.
3. Судьи занимают свои места.

Обязанности судей:

1-й судья – дает свисток к началу игры и следит за временем;

2-й судья – следит за игроками и определяет «выбитого» игрока.

Оба судьи следят за тем, чтобы при броске мяча игроки не заступали за черту.

Ход игры:

Каждой команде для игры дается 3 минуты. За это время «охотники» должны выбить как можно больше «уток». За каждую выбитую «утку» атакующая команда получает 1 очко. По истечении 3 минут после начала атаки «охотников» подсчитываются результаты. Сколько выбитых «уток»- столько очков получает команда «охотников». Затем команды меняются ролями. Набранное количество очков идет в общий зачет.

Правила:

1. Игрок – «утка» считается «выбитым» прямым касанием мяча.
2. Если игрок - «утка» поймал мяч, то он также считается «выбитым».
3. Если мяч при атаке попал в игрока «утку», а затем отскочил и попал в другую «утку», то «выбитым» считается первый игрок – «утка».
4. Атака должна начинаться точно по свистку судьи.
5. Броски мяча в игроков - «уток» осуществляются из-за линии.

2-я игра «Ловец ленточек».

Инвентарь: цветные ленточки по количеству игроков одной команды, секундомер, свисток.

Участники: участвуют игроки одной команды и капитан другой команды – «ловец ленточек».

Начало игры:

Игроки располагаются по кругу, в центре - «ловишка».

Обязанности судей:

1-й судья – дает свисток к началу игры и следит за временем.

2-й судья – следит за соблюдением правил.

Оба судьи следят за тем, чтобы игроки не забегали за линию игровой площадки.

Ход игры:

Игра проводится на ограниченной площадке. Каждой команде для игры дается 3 минуты. У игроков одной команды ленточки, заправленные в шорты, свисают «хвостиком».

По сигналу судьи игроки разбегаются, а «ловишка» старается отобрать у них «хвостики». За каждую ленточку команда «ловишки» получает 1

очко. По истечении 3 минут после начала игры подсчитываются отобранные ленточки.

Сколько ленточек – столько очков получает команда ловца. Затем команды меняются ролями. Набранное количество очков идет в общий зачет.

Правила:

1. Игроку с ленточкой нельзя отталкивать «ловишку», придерживать свою ленточку руками.
2. Игрок «ловишка» не имеет права удерживать игроков за руку.
3. Если «ловишка» забрал ленточку, то игрок, оставшийся без «хвостика», выбывает из игры.
4. Игрокам нельзя забегать за пределы площадки.
5. Игра начинается после свистка судьи.

3-я игра «Метко в цель».

Инвентарь: мешочки с песком 12 штук, корзины для мячей 2 штуки, свисток.

Подготовка площадки к игре: игроки команд выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На расстоянии 5 м устанавливаются корзины.

Начало игры:

Первые игроки подходят к линии с мешочком в руке. У каждого три попытки (три мешочка).

Обязанности судей:

- 1-й судья дает свисток к началу игры и следит за тем, чтобы игроки не переступали черту во время броска.
- 2-й судья считает количество мешочков, попавших в корзину (отдельно для каждой команды).

Ход игры:

У каждого участника три попытки (три мешочка). После того как все мешочки брошены, игрок бежит к корзине, вынимает мешочки и бежит обратно. Мешочки складываются у линии, а участник становится в конец колонны.

Правила:

1. Бросать мешочки можно после свистка.
2. У каждого 3 попытки.
3. За линию заступать нельзя, если игрок вышел за линию, то попадание не зачитывается.
4. Каждое попадание – 1 очко.
5. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4-я игра «Прыгунчики»

Инвентарь: 6 обручей, 2 кегли

Начало игры:

Участники выстраиваются в колонну по одному, на линии старта

Обязанности судей:

1-й судья дает свисток и следит за тем, чтобы игроки не пересекали линию старта раньше времени.

2-й судья следит, чтобы все игроки обегали ориентир, и поправляет сдвинутые обручи.

Ход игры:

По свистку игроки подбегают к обручам и прыгают в каждый обруч на двух ногах, затем обегают ориентир и возвращаются в конец колонны, прыгая в обручи.

Правила:

1. Эстафета начинается по свистку судьи.
2. Эстафета передается хлопком по ладони.
3. Обегать ориентир справа.
4. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

5-я игра « У кого меньше мячей».

Инвентарь: 10 мячей, сетка, секундомер, свисток.

Подготовка площадки к игре: площадка разделена на две равные части сеткой, участники строятся на своих площадках в шеренгу (участвуют только мальчики)

Начало игры:

1. Звучат приветствия команд.
2. Игроки свободно рассредоточиваются по площадке.

Обязанности судей:

1-й судья – дает свисток к началу игры и включает секундомер.

2-й судья – следит за тем, чтобы дети не перебрасывали мячи под сеткой и не бросали их после второго свистка.

Ход игры:

Игра проводится в два тайма по 2 минуты. Командам дается по 5 мячей.

По свистку судьи игроки начинают перебрасывать мячи на сторону противника до тех пор, пока не прозвучит второй свисток судьи.

Выигрывает та команда, на площадке которой после второго свистка окажется меньше мячей. Ей присуждается 1 очко. Затем игра повторяется еще раз. Набранное количество очков идет в общий зачет команде.

Правила:

1. Мячи перебрасываются с любого участка площадки.
2. Нельзя бросать мячи под сетку.
3. Нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи.

Девочки переодеваются для танца.

Слово жюри (объявляются итоги соревнований).

Танец «Стюардесс».

Эстафеты. 1. Ведение мяча.

Инвентарь: 2 мяча, 2 кегли

Ход эстафеты: по свистку катить мяч до кегли, взять мяч в руки, обойти кеглю справа и отбивая мяч о землю вернуться в свою колонну, передать мяч следующему участнику, встать в конец колонны.

Обязанности судей: 1-й судья дает свисток и следит за тем, чтобы игроки не переступали линию старта.

2-й судья следит за тем, чтобы все участники обегали кеглю.

Правила:

1. Бежать по свистку.
2. Мяч передавать точно в руки.
3. Обегать кеглю справа.
4. Выигрывает команда первой окончившая эстафету.
5. За победу – 1 очко.

Ведущая: Кто без рук, без ног
Самый лучший прыгунок?
Он и прыгает и скачет,
Ушибется – не заплачет. (Мячик)

1. Передача мяча в колоннах

Инвентарь: 2 мяча

Ход эстафеты: участники строятся в две колонны, мяч у капитана.

- | | |
|---------------------------|---------------|
| а) мяч передавать сверху; | б) мяч снизу; |
| в) мяч справа; | г) мяч слева; |
| д) мяч снизу. | |

Обязанности судей: 1-й судья дает свисток. *Правила:*

1. Мяч не должен касаться земли
2. Передавать мяч точно в руки
3. выигрывает команда, первой окончившая эстафету.
4. За победу – 1 очко.

2. Переноска больших мячей парами

Инвентарь: 2 больших мяча, 2 кегли

Ход эстафеты: участники перестраиваются в две колонны, мяч у первой пары. По сигналу бегут до кегли, оббегают ее и возвращаются в свою колонну, передают мяч следующей паре.

Обязанности судей: 1-й судья дает свисток и следит за тем, чтобы игроки не пересекали линию старта раньше времени.

2-й судья следит за тем, чтобы игроки обегали кеглю справа. *Правила:*

1. Бежать по свистку.
2. Мяч передавать точно в руки.
3. Обегать кеглю справа.
4. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету.
5. За победу – 1 очко.

3. «Собери пирамиду»

Инвентарь: большие кубы по числу участников, 2 обруча

Ход эстафеты: участники выстраиваются в колонну по одному, по сигналу бегут к обручу, в котором лежат большие кубы и, каждый по одному кубу, выстраивают пирамиду.

Обязанности судей: 1-й судья дает свисток и следит за тем, чтобы игроки не пересекали линию старта раньше времени.

2-й судья следит за тем, чтобы правильно устанавливались кубы.

- Правила:*
1. Ставить только один куб.
 2. Передавать эстафету хлопком по ладони.
 3. Выигрывает команда первой окончившая эстафету.
 4. За победу – 1 очко.

«Прокати обруч»

Инвентарь: 2 обруча, 2 кегли

Ход эстафеты: первый участник катит обруч до кегли, обходит ее справа и, возвращаясь в свою колонну, передает обруч следующему игроку.

Обязанности судей: 1-й судья дает свисток и следит за тем, чтобы игроки не пересекали линию старта раньше времени.

2-й судья следит, чтобы кеглю обегали справа.

Правила:

1. Начинать эстафету по свистку.
2. Обруч передавать точно в руки.
3. Обегать кеглю справа.
4. Выигрывает команда первой окончившая эстафету.
5. За победу – 1 очко.

Частушки про спорт.

Слово жюри (объявляются итоги соревнований).

Игры – аттракционы.

Ведущая: Девочки – внимание!
Мальчики – внимание!
Есть для вас еще одно
Веселое задание.

1. «Лыжники» - используются «лыжи» из полиэтиленовых бутылок.
2. «Поводу пойдем»- перенести воду из ведерка в стакане, не расплескав.

Ведущая: Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ,
Это мой ... (велосипед)

3. «Гонки на велосипедах»

Ведущая: Чтобы сильным быть и ловким,
Продолжаем тренировку.

Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя».

Слово судейской коллегии (подведение итогов соревнований, награждение участников медалями и дипломами).

Заведующая детским садом поздравляет всех участников, благодарит судейскую коллегию за честную работу и произносит: «На этом Олимпийские игры прошу считать закрытыми».

Звучит торжественная музыка, производят вынос олимпийского знамени, тушение огня. Участники соревнований проходят «круг» почета по площадке. Спортивная Олимпиада завершена.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для детей старшего возраста.

Тема: «Зима в картинках. В ожидании праздника».

Задачи: 1. Закрепить умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.

2. Развивать ловкость, координацию в подвижных играх, координацию и пластику в выполнении упражнений ритмической гимнастики. Совершенствовать умение соблюдать правила игры.

3. Воспитывать организованность, желание прийти друг другу на помощь.

Пособия: плоскостные ориентиры (красные, синие), шапочки для Морозов – синяя и красная, гантели по количеству мальчиков, 3 лабиринта, мягкие модули 12 шт., 6 гимнастических палок, конверт.

Технология: коллективная, сотрудничества, личностно-ориентированная, элементы гендерного воспитания.

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА.

Ходьба обычная, ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках. Ходьба, высоко поднимая колени. Приставным шагом правым, левым боком. Ходьба спиной вперёд. Пскоки. Лёгкий бег. Бег с захлестом голени. Бег с выносом прямых ног вперёд. Лёгкий бег с изменением направления по сигналу. Ходьба спиной вперёд. Заключительная ходьба с дыхательными упражнениями.

ПОСТРОЕНИЕ В КРУГ ОРУ СТОЯ.

ОРУ СИДЯ, ЛЁЖА (стретчинг)

1. И.п. – ноги врозь, наклоны к левой, правой ноге.
2. И.п. – ноги врозь, наклоны вперёд.
3. И.п. – упор руками сзади, поочерёдное сгибание коленей.
4. И.п. – упор руками сзади, группировка (обхватить колени)
5. И.п. – сидя по – турецки, руки за головой наклоны в стороны.
6. И.п. – сидя по – турецки, руки за головой наклоны вперёд, руки за спину.
7. И.п. – сидя по – турецки, наклоны в стороны одна рука над головой другая за спиной.
8. И.п. – лёжа на животе, прогиб в поясничном отделе, с опорой на локти.
9. «Снежинки» - руки и ноги оторвать от пола, и.п.
10. Встать, о.с. приседания.

...Ребята что-то мы с вами всё трудимся и трудимся, а так праздника хочется... Вы наверняка заметили, что в нашем саду уже начались праздничные приготовления.

У зимы не счесть забот...

У зимы не счесть забот

Но на малые мгновенья

Отложи приготовления:

*Снег на улице метёт
И забавы нам несёт,
И вся улица белеет.
Чтобы было веселее
Ты слепи снеговика
Озорного чудака.*

Массаж биологически активных точек «Снеговик» для профилактики простудных заболеваний:

Раз – рука, два – рука	вытягивают вперёд одну руку, затем другую.
Лепим мы снеговика	имитируют, лепку снежков.
Три-четыре, три-четыре,	поглаживают ладонями шею.
Нарисуем рот пошире.	
Пять найдём морковь	кулачками растирают, крылья носа.
Для носа,	
Угольки найдём для глаз	
Шесть – наденем шляпу косо,	приставить ладони ко лбу «козырьком»
Пусть смеётся он у нас.	и растирать лоб.

Выходит грустный снеговик.

Что-то грустный снеговик у нас получился...

Снеговик: Я не грустный, слишком тепло у вас, боюсь растаять.

Я, ребята, снеговик,

К снегу к холоду привык.

Вы слепили меня ловко:

Вместо носа тут морковка,

Уголёчки вместо глаз,

Но нужна мне тренировка не растаял бы сейчас!

Чтобы не дать растаять снеговiku, я придумала план:

Нужна тренировка – ритмическая гимнастика поможет.

1. Пройдём Ледяной лабиринт.
2. Одолеем бутафорские сугробы.
3. Отправимся на лыжную прогулку.
4. Расскажу ему стихи о стуже, а вы выполните дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика)

**1. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
(«Давайте вместе с нами...»)**

2. «Ледяной лабиринт» – ползание через модуль-тоннель на коленях и предплечьях.
3. «Сугроб» – прыжки с ноги на ногу, через мягкие модули.
4. «Лыжная прогулка» - имитация ходьбы на лыжах с гимнастическими палками в руках.
5. Дыхательная гимнастика
В царстве холода и стужи *вдох – руки скрестно перед грудью*

Все кругом сковали льды,
Серебристые метели,
Запорошили следы.
Воет ветер, злится вьюга,
Заметая все кругом
И осыпана округа
Белоснежным серебром.
Пускай снегами все заносит,
Пускай лютуют холода,
(Руки через стороны вверх, опустили)
Зима меня не заморозит,
Не напугает никогда.

*выдох – поворот головы влево,
руки в стороны.*

(Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе)
Зимою белые снежинки
Танцуют за моим окном.

(Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе)

А Дед Мороз свои картинки. Слайд № 29

Рисует на стекле ночном.

(Плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой).

Уходит год кота. И мы его проводим.

«Танец кошек» - девочки выполняют музыкально-ритмическую композицию.
В это время мальчики принимают позу лотоса и выполняют мудру ЗНАНИЯ –
*улучшает концентрацию, память, внимание, помогает при беспокойстве,
депрессии.*

«А на улице мороз...» - мальчики выполняют упражнения с Девочки садятся
в позу, выполняют мудру.

**Дорогой Снеговик, мы так старались тебе помочь, укрепить твоё
снежное-нежное здоровье. Может быть, и ты окажешь нам небольшую
услугу. Отправь, пожалуйста, письмо Дедушке Морозу от наших ребят.**

Снеговик: Конечно, конечно. Но ещё бы поиграть, а?

**Чтобы Снеговик не таял, позовём помощников Деда Мороза молодых
братцев Морозов**

П/и «Два мороза»

Играющие стоят по обе стороны зала в цветных ориентирах.
Выбирают 2-х водящих. Они становятся в центр и произносят слова:

«Мы два братца удалые, два мороза молодые

Я мороз – Красный нос.

Я мороз – Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «мороз», дети перебегают на другую сторону площадки, а
водящий пытается осалить убегающих «заморозить» – «замороженные»

останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и стоят, не двигаясь до конца перебежки.

Водящие подсчитывают количество осаленных.

Увлёкшись подсчётом осаленных, Морозы чуть было не рассорились. Срочно нужно их помирить!

Комплекс упражнений в паре

Релаксация «Волшебный сон»

Дети лежат на полу, полностью расслабившись.

Педагог тихим спокойным голосом говорит:

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Напряжение улетело.

И расслабленно все тело...

Губы не напряжены,

Приоткрыты и теплы...

И послушный наш язык,

Быть расслабленным привык...

Дышится легко, ровно, глубоко.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...

Снеговик тихо уходит.

Дети выходят из расслабленного состояния. Медленно открывают глаза, встают.

А где же Снеговик?! Чтобы не раскрыть тайну новогодних чудес он ушел, как говорят тихо, «по-английски». Смотрите, он уже прислал нам видеопривет

Ух, ты! Кто это притаился за ёлкой? Это же наш новый друг – символ Нового года – Дракон. Снеговику у нас в гостях было жарковато. А Дракону, по-моему, очень комфортно. Пойдёмте, познакомимся поближе.

Ходьба друг за другом по кругу. Выход из зала.

КРУЖКОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «КРУГОВОРОТ»

Задачи: 1. Шире использовать формы и методы кружковой работы, развивать физические навыки детей.
2. Закрепить изученные музыкально-ритмические композиции.
3. Развивать пластичность, гибкость, двигательную раскрепощённость, двигательную память.
4. Воспитывать самостоятельность, организованность, уверенность в своих движениях.

Форма организации: группа детей.

Способ организации: фронтальный, поточный.

Оснащение занятия: плоскостные ориентиры, палки по количеству детей, ритмичная музыка, «Мы пришли сегодня в порт....», спокойная музыка, звуки морского прибоя.

Ход занятия:

АЭРОБИКА

1. Размещение – в рассыпную.
И.п. – руки внизу, поочерёдное сгибание коленей, не отрывая носков от пола.
2. 1-8 поочерёдное выпрямление рук перед грудью (бокс).
3. 1-8 И.п. – руки вперёд на уровне плеч, 1 – правая вверх, 2 – и.п., 3 – левая вверх, 4 – и.п.
4. «Ножницы» руками 1-4 вверх, 4-8 вниз, выпрямиться.
5. «Ножницы» руками с поворотом. Руки на уровне плеч вперёд, 1- поворот туловища вправо правая рука вправо, левая на месте, 2-8 мах левой рукой над правой («ножницы»), 4- руки вперёд – и.п., тоже в другую сторону.
6. «Дворники» 1-16
7. «Моем окна» - круг двумя руками влево, затем вправо (2 раза влево 2 раза вправо, 1-16).
8. 1 –выпад вправо – руки за голову 8 раз.
9. 1 –выпад вперёд – руки за голову (правой ногой), 2 –и.п., 3-4 тоже левой, 8 раз.
10. Медленная музыка - руки поочерёдно, плавно вверх, через стороны вниз, через стороны вверх, перестроение в круг
--движение в центр круга – руки вверх,
--движение из круга руки вниз
--кружение вокруг себя на месте
--встать в рассыпную приготовиться к прыжкам.
11. прыжки на двух «мячик»
12. прыжки ноги вместе, ноги врозь
13. прыжки, поднимая колени
14. махи ногами
15. перестроение в круг
16. прыжки внутрь круга и обратно, кружение вокруг себя на прыжках.
17. бег по кругу.

ТАНЕЦ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

1. Бег змейкой на подскоках (палка на плече).
2. Прыжки на двух у своей палки (руки внизу, ладони в стороны).
3. «Улетай туча...» - на пружинке повороты в стороны 1-8.
4. «... будто нет других забот...» - взять палку, 1-4 перестроение (1-я, 3-я – четыре шага вперед; 2-я, 4-я – четыре шага назад).
5. «...чем гонятся за тобой...» - 1-4 полуприседы, палка на плече.
6. «... моё желание ...» 1-4 шага вернуться в одну шеренгу, при встрече – пружинка с поворотом, расхождение 1-4 (1-я, 3-я – четыре шага назад; 2-я, 4-я – четыре шага вперед); полуприседы, палка на плече.
7. «Разве ты не видишь, туча..» - 1-8 наклоны в стороны, палка на плече.
8. Палка на полу, правая рука сверху, кружение в одну сторону на 1-8, затем в другую сторону на 1-8 (поменять руку).
9. Правая нога на носок, палка вверх 1-4, левая на носок, палка вверх; тоже правой.
10. Палка вверх, подскоки по кругу.

Дыхательные упражнения «Волны шипят»

И.П. – сидя на пятках, руки внизу.

1-2 – плавно поднять руки вверх – вперед (вдох),

3-4 – плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком «ш-ш-ш»),

5-6 – встать на высокие колени (вдох),

7-8 – сесть на пятках (выдох со звуком «ш-ш-ш»).

КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ «МЫ ПРИШЛИ СЕГОДНЯ В ПОРТ...».

1. Размещение – в 4 колонны.

И.п. – руки внизу, поочередное сгибание коленей, не отрывая носков от пола.

2. 1-8 поочередное выпрямление рук перед грудью (бокс).

3. 1-8 И.п. – руки вперед на уровне плеч, 1 – правая вверх, 2 – и.п., 3 – левая вверх, 4 – и.п.

4. «Ножницы» руками 1-4 вверх, 4-8 вниз, выпрямиться.

5. «Ножницы» руками с поворотом. Руки на уровне плеч вперед, 1- поворот туловища вправо правая рука вправо, левая на месте, 2-8 мах левой рукой над правой («ножницы»), 4- руки вперед – и.п., тоже в другую сторону.

6. «Дворники» 1-16

7. «Моем окна» - круг двумя руками влево, затем вправо (2 раза влево 2 раза вправо, 1-16).

8. 1 – выпад вправо – руки за голову 8 раз.

9. 1 – выпад вперед – руки за голову (правой ногой), 2 – и.п., 3-4 тоже левой, 8 раз.

10. Медленная музыка - руки поочерёдно, плавно вверх, через стороны вниз, через стороны вверх, перестроение в круг
--движение в центр круга – руки вверх,
--движение из круга руки вниз
--кружение вокруг себя на месте
--встать врассыпную подготовиться к прыжкам.
11. прыжки на двух «мячик»
12. прыжки ноги вместе, ноги врозь
13. прыжки, поднимая колени
14. махи ногами
15. перестроение в круг
16. прыжки внутрь круга и обратно, кружение вокруг себя на прыжках.
17. Размещение – врассыпную.
И.п. – руки внизу, поочерёдное сгибание коленей, не отрывая носков от пола.
18. 1-8 поочерёдное выпрямление рук перед грудью (бокс).
19. 1-8 И.п. – руки вперёд на уровне плеч, 1 – правая вверх, 2 – и.п., 3 – левая вверх, 4 – и.п.
20. «Ножницы» руками 1-4 вверх, 4-8 вниз, выпрямиться.
21. «Ножницы» руками с поворотом. Руки на уровне плеч вперёд, 1- поворот туловища вправо правая рука вправо, левая на месте, 2-8 мах левой рукой над правой («ножницы»), 4- руки вперёд – и.п., тоже в другую сторону.
22. 1 –выпад вправо – руки за голову 8 раз.
23. 1 –выпад вперёд – руки за голову (правой ногой), 2 –и.п., 3-4 тоже левой, 8 раз.
24. прыжки на двух «мячик»
25. прыжки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба на месте с дыхательными упражнениями.

Дыхательные упражнения «Волны шипят»

- И.П. – сидя на пятках, руки внизу.
1-2 – плавно поднять руки вверх – вперёд (вдох),
3-4 –плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком «ш-ш-ш»),
5-6 –встать на высокие колени (вдох),
7-8 –сид на пятках (выдох со звуком «ш-ш-ш»).

РЕЛАКСАЦИЯ:

Лёжа на спине, глаза закрыты, руки и ноги свободно раскинуть, дышать медленно, ровно.

Спокойная музыка, звуки морского прибоя.

**Тест – подсказка:
«В каких продуктах «живут» витамины»**

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах, птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
Витамин «В12»	в мясе, сыре, морепродуктах	росту, нервной системе
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеиновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

Рецепт хорошего настроения.

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.

Рецепт здорового питания.

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогадите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.

Рецепт здорового сна.

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.

Дыхательная гимнастика № 1

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

- «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

- «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

- «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

- «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

- «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

- «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

- «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

Заключительный этап.

- «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.*

*Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.*

Дыхательная гимнастика № 2

Комплекс № 1

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. **Повторить 3-5 раз**
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. **Повторить 5-6 раз**

Комплекс № 2

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. **Повторить 4-6 раз**
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. **Повторить 4-6 раз.**
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. **Повторить 3-5 раз**

4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи — дышать как «насос». Выдох произвольный. **Повторить 5-7 наклонов.**

Игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбегаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

В результате проведения ортопедических игр и коррекционной работы с детьми, на основании диагностических карт ЛФК и осмотра врача-ортопеда, выявлена положительная динамика в укреплении мышечного корсета и формировании правильной осанки. Но мы убеждены, что проблема оздоровления детей — не кампания, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДООУ и родителей на длительный период. Именно такая форма совместной деятельности позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей в ДООУ и семье.

Мы рады, что по результатам обследования Городской медико-педагогической комиссией отмечено, что наши дети не имеют ухудшений в состоянии здоровья, а наоборот, налицо улучшение и стабилизация.

Конспект непосредственно образовательной деятельности

Цель. Формировать умение правильно выполнять упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат; развивать физические качества, такие как ловкость, / в том числе и координационные способности, выносливость. Учить следить за положением тела во время ходьбы и бега. Воспитывать интерес к различным движениям.

Пособия. Гимнастические палки, ребристая доска, колючая дорожка, гимнастическая стенка.

Вводная часть.

Ходьба, ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку / голову держать прямо, немного прогнуться назад, руки на поясе /; ходьба на внешней / внутренней / стороне стопы – пальцы держать вовнутрь; при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу. Легкий бег в чередовании с ходьбой; перекаты с носка на пятку, стоя на полу.

Основная часть.

Комплекс корригирующей гимнастики.

1. И.п.: о.с. Выполнение / В./. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть вверх - вдох, вернуться в и.п. – выдох. 8 р.

2. И.п.: о.с., руки на пояс. В: Отвести локти назад до сведения лопаток, не поднимая плеч . 8 р.

3. И.п.: ноги на ш.с., руки в стороны. В: Опустить руки за спину, дотянуться ладонями до локтей 6 р.

4. И.п.: руки в замок за спиной, ноги на ш.с. В: Рывками отвести прямые руки назад . 6 р.

5. И.п. сидя на полу, ноги прямые, руки в упор сзади. В: Сгибая ноги, подтянуть их к груди и выпрямить / вместе и попеременно / . 4 р.

6. Упр-е “ Рыбка ”. И.п. лежа на полу, опираясь ладонями пола. В: Движение бедром / подражание движениям рыбки / и краем стопы касаться пола. 6 р.

Самомассаж бедра, голени, стоп.

Легкие прыжки на носочках в чередовании с ходьбой.

Ходьба по ребристой доске, по колючей дорожке 3 р.

Прыжки через скамейку, держась руками за ее края и продвигаясь вперед 2 р.

Подвижные игры и игровые упражнения:

“Обезьянки” – игра на лазание по гим.стенке.

“В лесу ” – ходьба на четвереньках и ползание, подражая разным животным.

Заключительная часть.

Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Конспект непосредственно образовательной деятельности

Занятие с элементами гимнастики Хатха-йога.

Цель. Продолжать детей учить приемам самомассажа и дыхательных упражнений; формировать навыки здорового образа жизни, способствующие улучшению осанки, укреплению мышц спины и т.д.

Вводная часть – разминка в виде самомассажа.

1. Самомассаж шеи.

Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом. По 10 движений правой, затем левой рукой.

2. Самомассаж плечевых суставов.

Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом по 20 круговых движений на каждом плече.

3. Самомассаж спины.

Слегка наклоните туловище вперед, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположных направлениях, от позвоночника к бокам. По 10 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4. Самомассаж коленных суставов.

Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями. По 10 движений на каждом коленном суставе.

5. Самомассаж ступней.

Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, ступню и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положите ее на бедро левой ноги.

Чтобы усилить разминку голеностопного сустава, захватите стопу рукой и поворачивайте ее несколько раз в одну и другую сторону. Эти движения сделайте на обеих ногах.

Основная часть.

Комплекс статических упражнений № 1.

1. Поза зародыша.

Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удерживайте позу 5–6 секунд и в и.п. Также на левую сторону. 2 р.

2. Поза угла.

Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища. Сделайте спокойно вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите прямые ноги на 5–6 см. над уровнем поверхности, на которой лежите. Удерживайте угол столько, сколько сможете без особых усилий. Сначала 5 секунд, затем постепенно прибавляя по 1–2 с. каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

3. Поза мостика.

Лежа на спине, согните ноги в коленях. Помогая руками, приподнимите таз. Опираясь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, / а можно положить их на пол вдоль туловища /. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на поясницу. Сохраните такое положение 6–8 с. Дыхание произвольное.

4. Поза ребенка.

Сядьте на пятки, колени, вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклонитесь вперед и лбом коснитесь пола. Руки расположите вдоль тела ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. Находитесь в позе 5–10 с. Дыхание спокойное, произвольное.

5. Поза кошки.

Поза доброй кошки. Встаньте на колени, руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10–15 с. Дыхание спокойное. Позу доброй кошки закрепите добрыми мыслями.

Позу доброй кошки чередуйте с позой сердитой кошки.

И.п. то же. Голову опустите, а спину плавно выгните вверх. Внимание на позвоночник.

Дыхание произвольное. Думайте о том, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10–15 с. Затем плавно переходите к следующему варианту этой позы.

Поза ласковой кошки.

Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол локтями в стороны. Подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку максимально прижмите к полу, спину плавно прогните. Бедра при этом должны быть перпендикулярно полу. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное 10–15 с.

6. Поза горы.

Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх и как следует потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуете, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх? Руки не сгибайте в локтях, а тяните вверх, как бы толкая ладонями потолок. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте. Дыхание спокойное.

7. Поза бриллианта, 1 вариант.

Сядьте на пятки, колени вместе, спину держите прямо. Руки положите на бедра, соединив большой и указательный пальцы / символ концентрация внимания / Дыхание спокойное 20–30 с.

Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Конспект непосредственно образовательной деятельности

Занятие с использованием игр и игровых упражнений.

Вводная часть.

Вис на гимнастической стенке.

Встать спиной к стене так, чтобы касаться ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шаг вперед и, сохраняя такое положение, ходьба по комнате. Затем вернуться к стене и проверить, смогли ли вы удержать правильную осанку. 8 р.

Игровое упражнение “ Найди правильный след” – научить отличать правильное положение стоп от неправильного. 5 подходов по 5 р.

Легкий бег.

Упражнение на восстановление дыхания.

Основная часть.

“Встань как я” – научить отличать правильную стойку от неправильной, подражать положению тела воспитателя. 6 подходов.

“Приседания у стены ” – учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками; приседать и вставать, сохраняя правильную осанку.

“Не урони карандаш” – учить детей ходить на пятках, зажимая карандаш пальцами 2 подхода.

“Пройди по бережку речки” – учить сохранить равновесие во время ходьбы боком по гимнастической рейке. 6 р.

“Пальчик, пальчик, где ты был..” – с целью укрепления суставно – связочного аппарата / массаж пальцев рук и ног / .

Вис на гимнастической стенке.

Подвижные игры :

“Птицы и дождь” – упражнение на лазание.

“Удочка” – прыжки.

Упражнение на восстановление дыхания.

Заключительная часть.

Игровое упражнение “Встань правильно”.

Игра “Ровным кругом..” – на расслабление и восстановление дыхания.

В основной части некоторые корректирующие упражнения можно заменить упражнениями из комплексов оздоровительных пауз с элементами Хатха-йоги.

Конспект непосредственно образовательной деятельности

Сюжетное занятие “ На птичьем базаре ”. (Для закрепления изученного материала в конце каждого месяца можно дать сюжетное занятие).

Цель. Закрепить двигательные навыки и умения: навыки правильной осанки, правильного дыхания; продолжать развивать своды стоп с помощью вспомогательных средств / самомассаж /; воспроизводить знакомые образы птиц и подражать им.

Воспитывать воображение, фантазию.

Пособия: гимнастические скамейки, стенка, рейки; пушинки, воздушные шары, маски птиц.

Ход занятия.

Дети заходят в зал в масках птиц.

Летела сорока, гостей созывала.

На птичьи базар она всех приглашала / обычная ходьба/

И вот все собрались и дружно гуляют

Сорока- белобока , гостей представляет.

Вот аист идет, длинноногий и важный / ходьба, высоко поднимая колени, ходьба обычная/.

Вот гусь в красных сапожках шагает отважно / Ходьба на носках, обычная/

А вот пингвин – какой чудак, с ноги на ногу переваливается,

И одет во фрак / Ходьба на наружной стороне стопы, обычная/.

А вот утка маленькими шажками идет и утят за собой ведет / Ходьба приставным шагом вперед /

Вдруг откуда не возьмись, Ястреб налетает, / Легкий бег /

И все птицы улетают / Бег врассыпную /

Врассыпную, а потом, друг за другом шагом

И бегом / Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному/.

Ну, вот Ястреб улетаёт, Сорока вновь гостей созывает / построение в круг /.

Комплекс корректирующих упражнений.

“Совушка”

“Днем я сплю, ночью летаю, мышей добываю”.

И.п.: о.с. В: 1 – руки через стороны вверх, 2 – в и.п. 8 р.
 “Кукушка”
 “Кто сидит на суку и кричит : ку-ку ?”
 И.п.: стоя на коленях, согнутые руки в стороны.
 В: 1 – согнутые руки вперед, туловище слегка вперед, 2 – в и.п. 8 р.
 “Дятел”.
 “Он на дереве сидит и стучит, стучит, стучит”.
 И.п.: сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.
 В: 1 – руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног; 2 – в и.п. 6 р.
 “Воробей”.
 “Серенький комок прыг да скок”.
 И.п.: сед, ноги врозь, колени согнуты, руки в стороны.
 В: 1 – руками / под и вокруг ног изнутри / захватить носки ног, смотреть вверх;
 2 – в и.п. 4 р.
 “Птички спят в гнездышке”.
 “Птички в гнездышке сидели, спать захотели”.
 И.п.: лежа на спине, опора на руках.
 В: согнуть колени, обхватить колени руками, приблизить их ко лбу; 2 – в и.п. 6 р.
 “Птичкам холодно сидеть, нужно лапочки погреть”.
 Самомассаж бедра, коленного сустава, голени и стоп.
 “Птички чистят крылышки”. Самомассаж рук.
 “Филин”
 “Днем сидит он как слепой , а лишь вечер – на разбой”.
 И.п.: о.с., прыжки / руки и ноги в стороны, в чередовании с ходьбой / 30 р.
 “Птички вспорхнули – перья остались”.
 Упражнение с перышками “Дуем на перышки” / на дыхание /.
 “Птички летают, крохи собирают”.
 Ходьба по гимнастической скамейке с поочередным полуприседом на одной ноге и опусканием другой. 3 р.
 Лазание с опорой на кисти рук и колени, отжимаясь и сгибая руки в локтевых суставах 3 р.
 Упражнение “Ласточка”.
 Вот и птицы устали летать, пришла пора отдыхать, замолкли птичьи голоса, и нам домой пора.
 / Релаксация под спокойную музыку /.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Упражнения для глаз

Комплекс № 1

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. *Повторить 5-6 раз.*
2. Быстро моргать в течение 15 сек. *Повторить 3-4 раза.*
3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

Комплекс № 2

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. *Повторить 5-6 раз.*
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. *Повторить 3-4 раза в каждую сторону.*

Выводы

Представленный опыт работы поможет педагогам дошкольных образовательных учреждений применить его в работе с детьми дошкольного возраста и добиться положительной динамики в физкультурно – оздоровительной работе. Используемые методы и приемы помогут быстро включиться в оздоровление детей, и направить ее на совместную работу с родителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие / М.П.Асташина. – Омск, 2002
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии — М.: Физкультура и спорт, 1991
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:Скрипторий, 2007 – 160с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Сфера, 2005
5. Воротникова И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999
7. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – М., 1999
8. Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / Калинингр. ун-т. — Калининград, 1997. — 71 с
9. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ /Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003
10. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007
11. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, 2-е изд. — М.: Просвещение, 1978
12. Коротков И.М., Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 229 с.
13. Кудрявцев В.Т. “Рекорд — Старт”: Программа дошкольной ступени в системе гимназического образования (Общие положения, основные программы и подпрограммы области). — М., 1998
14. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. – Волгоград.: Учитель, 2007
15. Моргун И.Н. Физкультурное образование детей 5-6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений. Дис.канд.пед.наук, Ставрополь, 2002, 180 с.
16. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004